O explicare incitantă a Programului în 12 pași de renunțare la dependențe!

THE NEW YORK TIMES

RUSSELL BRAND

Recuperare

ELIBEREAZĂ-TE *de* DEPENDENȚE

RUSSELL BRAND s-a născut pe 4 iunie 1975 în Grays, Essex, Marea Britanie. Este actor, prezentator de emisiuni radio și de televiziune, scriitor și activist.

Și-a început cariera cu spectacole de *stand-up comedy*, devenind, mai târziu, prezentator la MTV. În 2004 a jucat primul său rol important, în serialul britanic *St. Trinian's*, iar un an mai târziu a jucat în comedia *Forgetting Sarah Marshall*.

În 2013 a început o colaborare cu săptămânalul britanic de informație și analiză politică *New Statesman*, devenind cunoscut și ca activist și formator de opinie. În editorialele și aparițiile sale publice abordează teme și subiecte sociale, politice și culturale precum inegalitatea, adicțiile, capitalismul corporatist, schimbările climatice, derapajele mass-media etc.

De-a lungul timpului, a provocat o serie de scandaluri și controverse, comportamentul său agresiv, cauzat de consumul de droguri, punându-i în umbră realizările. După mai multe arestări și ajutat de câțiva prieteni, Brand a renunțat la consumul de droguri în 2002.

Traducere din engleză de
MARGARETA MANOLE

RUSSELL BRAND

Recuperare

ELIBEREAZĂ-TE *de* DEPENDENȚE

Traducere din engleză de
MARGARETA MANOLE

CURTEA VECHE

Laurei Kate Brand, pentru că
m-a adus înapoi, acasă

Mulțumiri

În primul rând, vreau să-i mulțumesc lui Bill W., fondatorul 12 step fellowship, un bețiv, un nebun și un profet care a avut înțelepciunea și umilința de a face acest program „anonim“. Cumva, el și cofondatorii au reușit să-și pună între paranteze egourile uriașe pentru a construi acest fenomenal reper.

Le mulțumesc tuturor dependenților de droguri și alcoolicilor care m-au ajutat pe parcursul propriei mele recuperări, prea mulți pentru a-i enumera aici sau pentru a-i ține minte, dar cărora le rămân recunoscător pe viață și cu care voi păstra mereu legătura.

Începând cu unicul și magnificul Chip Somers și adăugând câteva suflete mari, cumplit de vicioase, sălbatici blajini, înțelepți sălbatici: Alfie, James, Sadie, Sandy B., pentru a-i numi doar pe câțiva. Noreen Oliver, o sfântă învești mântată în Chanel, cu un briceag în buzunar.

Peggy, o octogenară cu înfățișare de gangster, cea care împrăștia iubirea precum luna razele, și Monica, partenera ei – toți cei de la Friendly House.

Prietenii mei de miercuri, Deano, Uncle Rod, Richard, Mark, Simon, Brian, Will, Steve, Rick, Sam, Leon, Vernon, Jeff, Jake, Damo și, bineînțeles, Nik.

Tovarășii care merg alături de mine – Sy, un *siddhu* supărăcios, Jeff, James, Perry.

Jason, dragul meu prieten și frate, însă „doar în lume...“.

Partenerul meu tăcut, mulțumesc că m-ai apărat și că n-ai tras prea des! Mulțumesc pentru loviturile venite din dreapta, care i-au oferit lui Andy Carroll curajul necesar de a merge până la capăt.

Bobby Roth, dragul meu frate care se află în continuare pe calea transcendentă, mulțumesc!

Radhanath Swami, pentru că m-ai ajutat să ies din mlaștină. *Hare Krishna*!

Jimmy M., pentru că mi-a fost mentor și pentru înțelepciunea sa clasică via Goodison Park. Grație intensă, „interes de sine luminat" – chestiuni citate în mod constant și întotdeauna apreciate. Mulțumesc!

Meredith și Wainwright, familia Churchill: „Vă ador pe amândoi! *Roshis* – Înțelepciunea întruchipată."

Tim M., asasin milos, cel care a aranjat și a învârtit mai tot materialul acestei cărți, în mod special foile de lucru și formula pentru pașii 4–10.

Herb K., pentru această carte: *Twelve Steps to Spiritual Awakening.*

Patrick Carnes.

Tuturor degradaților și răzvrătiților alături de care m-am tratat. Consilierilor și specialiștilor în sănătate mintală. Jackie. Sam. Tony. Travis.

Tuturor editorilor și colaboratorilor care m-au ajutat ca scriitor. Ben Dunn, Byngo, Fran, Martino Sclavi, John Rogers.

Gareth Roy, tigrul din spatele obiectivului, care m-a ghidat subtil.

Jengo.

Nicola Schuller, Sharon Smith, surorile mele dragi.

Karl Theobald, pentru că m-a ajutat în permanență să-mi formez o viziune personală asupra lumii. Eroul. Clasei. Muncitoare.

Matt Morgan, pentru îndemnuri și îmboldiri.

Gee, pentru nopțile Jedi.

Adam Venit, extraordinarul agent de la Hollywood, cu o inimă nehollywoodiană. Este implicat sută la sută pentru procentul lui de zece la sută.

Simon, Jessica și tuturor de la WME.

Noii mele echipe de management: Hannah Chambers, care folosește „degetul mijlociu“ și „Să ți-o trag!“ pe post de unelte de negociere. Charlie, Katy, Sophie, George. Mulțumesc!

Bev James, care este devotat, puternic și nefățarnic. Care a lucrat la această carte doar pentru că are încredere în mine. Mulțumesc!

Tuturor celor de la Pan MacMillan, Jodie și Hockley, și Gillian de la citadela Flat Iron.

Și dragei Carol A., care a început prin a fi o persoană-tampon, care a negociat cu editurile cu o tenacitate elegantă, și care a devenit partenera mea la această carte. Putere subtilă – exact de ce are lumea nevoie. Mulțumesc!

Introducere

> Aici, în strălucitoarea noastră citadelă, construită din nenumărate ecrane reflectorizante, suntem pe dinafară. Este posibil ca astăzi să ne trezim și să luăm telefonul în mână, instantaneu și fără să ne gândim, ochii noștri văzând lumina lui înainte de cea a răsăritului și știrile întipărindu-se în minte înainte ca măcar să devenim conștienți de acest fapt implacabil și etern: vom muri.

Tu, copiii tăi și toți cei pe care îi iubești vă îndreptați spre cimitir, știu că știi asta. Toți știm, dar pentru că asta adună atât de puține „like-uri" pe Facebook, ne resemnăm și ne umplem zilele cu soluții temporare. O cafea, cumpărături pe eBay, masturbare fără tragere de inimă sau un flirt. O zvâcnire de plăcere, precum o cusătură argintie pe un cadavru, care să-ți ofere impulsul de a merge mai departe. Și probabil că ești prea inteligent pentru a „te odihni întru Dumnezeu" sau pentru a citi o carte prăfuită în care poezia țipă de ură pentru femei, homosexuali sau orice altceva. Poate dacă fizica cuantică descoperă o forță anume, sau un țesut, sau un fir, sau ceva care să lege misterul de ceva solid, ceva măsurabil, ai încerca altceva, dar până atunci nu te așteaptă nimic în afară de un mormânt gol și o piatră funerară pregătită de inscripționare cu dalta. Așa că nu o să te judece nimeni dacă te urci într-un carusel de relații distructive și locuri de muncă nesatisfăcătoare, învârtindu-te-n cerc, niciodată liniștit, niciodată uitându-te cu adevărat înăuntrul tău, niciodată mergând acasă cu adevărat.

Pentru că am avut „darul disperării", pentru că mi-am distrus viața atât de maiestuos, nu am avut altă opțiune decât să caut și să accept ajutor. Pentru că am fost eliberat de manifestările evidente ale impulsurilor

și poftelor mele neîncetate, am dat înapoi ca un lacheu, părăsind Regina în timpul unor serii de dependențe mai puțin evidente, non-letale, dar al naibii de stânjenitoare. Cred că cei 12 pași și filozofia cuprinsă în ei, pe care o s-o prezint în paginile care urmează, nu le vor oferi nimic mai puțin decât soluția la nemulțumirile vieții și ale morții tuturor celor care au curajul să muncească pentru asta. Iar munca este destul de grea. Într-adevăr, e vorba despre o renaștere personală și această călătorie presupune tot felul de confruntări stânjenitoare cu adevărata ta personalitate. Fii sincer! Ai stat vreodată să inventariezi toate lucrurile care te deranjează – încăierările copilăriei; clocote puternice de furie paricidă; nervii împotriva guvernului sau cauzați de trafic, de încălzirea globală, de rasism ori de Apple (pentru că-și schimbă mereu încărcătoarele)? Când ai de gând să devii persoana care ești menită să devii? Să-ți „recuperezi" legătura cu traiectoria dorită? În vacanță? Când termină copiii școala? Când vei primi o mărire de salariu? Tic-tac, tic-tac. Dalta este pregătită.

Nu scriu această carte pentru că mă cred mai bun decât tine.

Știu că sunt chiar mai rău. Am trecut prin viață cuprins de spasme și bâlbâieli, condus de impulsuri inconștiente, reparând lucrurile temporar, într-un mod atât de crud și ineficient, încât stricăciunile inițiale sunt ușor de observat. Versiunea extremă a acestei stări este ușor de identificat, dar cea mai puțin evidentă este la fel de dureroasă și fără îndoială mai gravă, pentru simplul fapt că ne adaptăm unei vieți dureroase și niciodată nu înfruntăm adevărul: există o soluție.

Ne adaptăm suferinței unui cămin lipsit de iubire, unui loc de muncă nesatisfăcător; prieteniilor lipsite de conținut și alienării poleite. Programul în 12 pași, care mi-a salvat viața, le va schimba viețile tuturor celor care-l acceptă. L-am văzut funcționând de multe ori în cazul persoanelor cu tot felul de dependențe: de droguri, sex, relații, mâncare, muncă, fumat, alcool, tehnologie, pornografie, pariuri, orice vreți. Asta pentru că instinctul care declanșează impulsul este universal. Este o încercare de a rezolva problema detașării, alienării și disperării îngrozitoare, deoarece, până la urmă, problema constă în „a fi uman" într-un mediu prost pregătit, în mod curios, pentru a face față provocărilor. Toți suferim de anumite forme de dependență.

Aceia dintre noi născuți cu o dependență clară și evidentă față de o anumită substanță suntem, în multe feluri, norocoși. Noi, alcoolicii și drogații, ne-am redus misterul la cicluri mici de pofte și împliniri. Obiceiurile noastre sunt mai ușor de observat și, prin urmare, mai ușor de corectat cu implicare personală și cu ajutor.

Dacă dependența ta, viciul tău e ceva de genul „înșelatului pe termen lung" (spre deosebire de, să zicem, „escrocheria de moment"), atunci poate dura ani întregi până să-ți descoperi problema. Dacă ești dependent de relații vicioase, mâncare dăunătoare, șefi abuzivi, conflicte sau pornografie, poate dura o viață până să depistezi problema și se pare că doar o viață avem. Această carte nu se adresează doar extremiștilor ca mine. Nu, această carte este pentru tine.

Simți că lipsește ceva? Instinctul îți spune că nu ești destul de bun? Că te-ai simți mai bine dacă ai face ceva, fie că ai mânca un Twix, fie că ai cumpăra niște pantofi ori ai fuma un joint sau ți-ai găsi un loc de muncă bun? Dacă așa stau lucrurile, nu sunt prea surprins, pentru că trăim în era dependenței, în epoca în care ne-am scufundat toți în gândirea dependentă. Este moda culturii noastre. Consumerismul reprezintă deopotrivă stimulul și răspunsul ca model de existență. Ideea că ai putea cumva să-ți îmbunătățești viața atingând obiective materiale primitive – fie că este vorba despre o relație ideală, despre un loc de muncă ideal, despre un covor berber sau despre heroină în valoare de 40 de lire –, ideea fundamentală după care „totul ar fi bine, dacă aș obține X, Y, Z" persistă și este total greșită.

Dependența apare atunci când nevoile biologice imperative, precum nevoia de a mânca, de a face sex, de relaxare sau de a obține un anumit statut social, devin atât de importante, încât te aduc în punctul de distrugere. Dependența este exacerbată de cultura care-i exploatează mecanismul în mod normal și este o metodă al naibii de bună de a vinde batoane Mars și mașini Toyota. În cazul dependenței mele, toate acțiunile legate de impulsul adictiv au avut în spate credința ciudată că respectivele acțiuni vor rezolva o anumită problemă.

În această carte vom discuta (deși eu voi vorbi cel mai mult) despre cum putem să ne înfrângem obiceiurile distructive și opresive, despre cum să ne eliberăm de gândirea tiranică și să fugim din închisoarea invizibilă a dependenței din noi către o nouă libertate, în prezent.

Ce mă face să fiu calificat pentru o asemenea responsabilitate? O responsabilitate care în alte limbaje ar fi numită pace interioară, conștientizare, împlinire personală sau, ceva mai pompos, „iluminare“, „nirvana“ sau „conștiință în Hristos“? Cu siguranță, nu vreun ascendent moral pe care l-aș avea față de voi.

Autoritatea mea nu coboară dintr-un vârf de munte abrupt și stoic de dreptate solemnă. Acest manual de autorealizare nu s-a născut pe o culme, ci în noroi. A fi om este un fapt comun. Suntem toți în noroi. Eu sunt calificat pentru că sunt mai dependent, mai narcisist, mai condus de pofte și de nevoia de putere și recunoaștere. Toate lucrurile care mi-au ieșit în cale încă de când eram în leagăn în Grays și până în timpul goanei după Hollywood, și care mi-au oferit plăcere, au fost de mult apucate și consumate, și dezmierdate, și futute, și fumate, și supte și... pentru ce? Cenușă!

Te-ai întrebat vreodată dacă ai opțiunea sau dreptul de a fi fericit? Marșul agitat și lipsit de sens al vieții urbane pare să confirme constant că fericirea nu este o opțiune. Scările rulante sunt ca benzile transportatoare către un cimitir comun, străzile gri, ca un țarc. Slavă Domnului că (încă) n-am ajuns la închisoare, dar, dacă ar fi să aleg ceva de pe o scală care clasifică lucrurile de la cel mai rău la cel mai puțin groaznic, aș alege mereu libertatea. De la cel mai rău – să fii închis singur într-o celulă de izolare de nivel A, securitate maximă – la cel mai puțin groaznic, cu frânturi crescânde de libertate la nivelurile B și C, cu privilegii precum o mică bucătărie sau o bibliotecă (dacă e să ne luăm după filmul *Închisoarea îngerilor* (*The Shawshank Redemption*), până la închisori deschise de unde prizonierii pot ieși în oraș pentru câteva ore. Unde

anume pe scara libertății se încadrează viața unui bărbat ori a unei femei dintr-un apartament mizer, prizonierii dependenței de droguri, care supraviețuiesc din ajutoare sociale, sau a cuiva blocat la un loc de muncă pe care-l urăște, sau a unui copil de școală care ar prefera să renunțe, toți trăind cu un ghem în stomac?

> „Dacă ești dependent de relații vicioase, mâncare dăunătoare, șefi abuzivi, conflicte sau pornografie, poate dura o viață până să depistezi problema și se pare că doar o viață avem. Această carte nu se adresează doar extremiștilor ca mine. Nu, această carte este pentru tine."

Sau viața mea? Sau viața ta? Nu spun că-i mai rău să ai un loc de muncă în Londra pe care să-l urăști decât să fii un prizonier vesel de nivel C, fugind de la atelier cu o cheie de piulițe; spun că, într-un fel sau altul, suntem toți prizonieri de diferite categorii.

Pregătește-te să mă împuști cu cinism, pe loc, pentru că urmează să fac legătura dintre un penitenciar de primă clasă și o experiență recentă din viața mea de răzgâiat. În timpul unui turneu în Australia, călătoream în mediu închis – de la avion la mașină la minunata cameră de hotel și pe scenă – și m-a lovit, subit, o dorință arzătoare de a scăpa; dorință pe care n-am putut s-o ignor. Am ajuns la Brisbane, la un hotel cu multe etaje și de prost gust, și am fost condus într-o cameră de un confort îndoielnic, dar când ușa s-a închis în urma paznicului extrem de prietenos și am rămas singur, nu puteam să deschid nicio fereastră, pentru că, ei bine, aceste clădiri sunt foarte înalte și

este periculos. Cel mai probabil din cauza sinuciderilor. Nu poți ieși la aer, aerul respirat este „împachetat“ și reprezintă unul dintre bunurile erei noastre risipitoare care se reciclează compulsiv.

Acum sper că nu încerc să maschez un acces de furie într-o epifanie, dar mă simțeam prins, simțeam că nu mai am acces la natură cum ar fi cerul, cerul din interior, nu puteam să respir, să fiu om. Dintr-odată, am simțit că trebuie să mă lupt pentru a avea acces la condițiile naturale, într-un moment de groază am simțit cu forța G schimbul rapid din vânător în vânat. Nu e de mirare că oamenii tânjesc după animalitate și senzații tari brutale. Nu e de mirare că oamenii fac sex în public, aburind parbrizul, aprinzând lanternele și farurile, căutând străini îngrămădiți, împerecheați în întuneric, pentru ușurarea pătrunzătoare a unui orgasm. Nu e de mirare că oamenii folosesc pornografia, aplecați peste laptop, gâfâind fără aer, serioși și dedicați precum un funcționar zelos să îndeplinească o sarcină zadarnică. Nu am scăpat de mult de această formă de eliberare. De obicei râd apoi. De îndată ce obiectivul biologic a fost îndeplinit, ies din această vrajă fără minte. Mă uit la mine și câteodată mă întreb cu voce tare „Ce a fost asta?“, ca o maimuță căreia îi revine conștiința, și mă uit înapoi: „Chiar a fost asta cea mai bună ideea a ta de a repara modul în care te simți? Acum dă-mi niște șervețele și o Biblie.“

Ce facem când ne masturbăm? Sau când ne îndopăm abuziv cu mâncare? Sau cu băuturi prostești? Pe cine ajutăm? Care este planul?

Sentimentul pe care l-am avut la hotel este real. Nevoie de conectare. Sentimentul pe care l-am avut când mă drogam era real. Sentimentul, nevoia sunt reale. Sentimentul pe care îl ai, conform căruia „mai există și altceva", este real.

Ce se întâmplă când nu acționezi conform impulsului? Ce se află de partea cealaltă a nevoii mele de a mânca și de a vomita? Singura modalitate de a afla este aceea de a nu mai face acel lucru, iar acesta este un act inedit de credință.

Apropo, uite cum am rezolvat „problema": am plecat de la hotel în zori. Mi-aș fi dorit să pot spune că m-am mutat într-o „comunitate de indigeni, lângă râu", unde ne-am cultivat propriile legume și am cântat melodii despre strămoșii noștri, și un bătrân mi-a tatuat un zeu iepure pe vintre, și mi-a spus că dețin un spirit real, și mi-a dat un nume tribal, și atunci mi-am dat seama de rolul meu în lume – „să mă conectez cu Marele Necunoscut", să țes conștiința omului cu cea a naturii într-o tapiserie perfectă, să spun povestea unității cu atât de multă claritate, încât Însuși Dumnezeu ar veni în sprijinul binelui și natura s-ar ridica prin șuvoaie și crengi, și flăcări, și pene, și inundații și ne-ar duce în rai. Veșnicul și atotprezentul rai din noi.

Dar, de fapt, m-am mutat la un hotel mai bun, cu balcon.

Acela a fost momentul în care nihilismul m-a cuprins pe nesimțite – o acceptare pesimistă a inutilității zace în toți dependenții, ca un defibrilator care ne impulsionează să mergem mai departe. Acum, după paisprezece ani recunoscători de abstinență, mă

identific destul de mult cu persoanele despre care aud că nu pot renunța la droguri. Le înțeleg. Îmi amintesc și, mai mult de atât, retrăiesc acele momente ocazional.

„Știu că nu va funcționa (aceste droguri, această băutură, această acțiune distructivă și disprețuitoare), dar îmi va distrage atenția de la prezent, pentru moment. Și asta este suficient."

Am vești bune pentru cei căzuți, pentru aceia dintre voi care citiți această carte disperați – drogații, alcoolicii, cocainomanii, anorexicii, bulimicii, dispepticii, perverșii, codependenții, dependenții de dragoste, cazurile fără speranță: eu cred că dependența este, de fapt, o chemare. O binecuvântare. Aud un ritm în spatele bătăii, în spatele sunetului ascuțit și discordant făcut de fluxul gândirii mele. Un puls adevărat în spatele tunetului bombastic al tobei egoului. Acolo, în liniște, prezența neacordată a altui lucru. Ce poate fi această altă conștiință? Doar acompaniamentul sublim al unghiilor mele care cresc, al inimii care bate și al sângelui care curge prin vene? Aceste fenomene fizice și perceptibile ale corpului au vreun echivalent într-o lume mai puțin evidentă? Suntem noi, dependenții, precum animalele care fug din calea unui tsunami, simțind pericolul? Suntem noi pe aceeași lungime de undă cu niște semnale asurzitoare care impun anestezia? Ce este durerea? Ce este? Ce vrea?

Acum, cu tot acest entuziasm, să nu uităm că aceasta este o carte de *self-help*, un ghid care abordează

dependența în toate formele ei, un ghid care cuprinde anumite principii ce te vor scoate din suferință, oricât de silențioasă sau de solicitantă ar fi starea ta.

Una dintre părțile inevitabile și, de fapt, cea mai bună din acest proces este dobândirea unei credințe într-o putere superioară. Nu spun că trebuie să devii habotnic. De fapt, ești deja habotnic, dacă te gândești la „habotnic“ ca la cineva care își trăiește viața aderând la un set de credințe și principii și ritualuri de comportament. Majoritatea persoanelor din Vest aparțin unui cult popular al individualismului și materialismului în care goana după dorințe triviale și meschine reprezintă un ritual zilnic. Dacă citești acest volum în special pentru că ai probleme cu dependența, fie de anumite substanțe, fie de comportamente, faci parte dintr-o sectă avansată, cu practici extrem de deosebite și devoționale, câteodată atât de înrădăcinate, că nu mai este nevoie să fie filtrate de „rațiune“, ci sunt crezute cu o intensitate nechibzuită. „Dacă îmi găsesc jumătatea, totul va fi bine.“ „Dacă o să am un orgasm sau dacă mănânc o jumătate de kilogram de înghețată, voi fi bine.“ Acest program ne cere să luăm în considerare posibilitatea speranței. Speranța că o perspectivă diferită este posibilă. Speranța că se poate și altfel.

Pentru a urma acest proces – căutarea fericirii, sau mulțumirii, sau sentimentului de libertate – trebuie să credem că aceste lucruri chiar există.

Prin investigarea vieții mele, mai degrabă macabră și, câteodată, să recunoaștem, al naibii de fascinantă, am dat, fără să vreau, peste niște oameni și idei incredibile care, zi după zi, clipă de clipă, m-au ridicat din mizeria

strălucitoare și m-au adus în prezența a ceva ancestral și atemporal care, cred, indiferent de problema ta, îți va oferi acces la Soluție.

Cei 12 pași

> Mă cunoști doar. Știi că urăsc sistemele, în special Sistemul, un set de instrucțiuni false pe care noi, oamenii obișnuiți, trebuie să le respectăm, în timp ce persoanele cu adevărat libere se lăfăie în privilegii. Așa că imaginează-ți opoziția mea inițială față de acest sistem în 12 pași: „Nu-mi spune ce să fac, sunt un individ, un nonconformist, un escroc, un poet care hoinărește prin sălbăticia biciuită de vânt, strigându-și cântecul în lumea solemnă și critică."

Mai ales că, în forma sa originală, în programul în 12 pași se rostește cuvântul „Dumnezeu" la fel de liber și frecvent ca și cum l-ar utiliza un bolnav de un ecleziastic sindrom Tourette. Am stat în camerele reci din zona rurală britanică resemnat și disperat, holbându-mă la acele edicte sumbre de pe perete, gândindu-mă „poate pentru tine, dar nu și pentru mine". În mod curios, o examinare ulterioară a acestor principii a demonstrat că o atare gândire egocentrică, egoistă, este atributul definitoriu al stării de dependență. Egocentrismul este ceva alunecos; cuprinde mult mai multe decât vanitatea. Nu este vorba doar de Fonzie, care se uită la el cu o uimire satisfăcută, scoțându-și fundul în evidență, nu. Aici este vorba despre un exemplu de egocentrism mult mai opac. Dacă partenerul tău este puțin capricios, știi ce înseamnă personalitatea egoistă sau dificilă și iei rolul de îngrijitor asuprit, mergând mereu în urma lui spunând „Nu știu ce s-ar face fără mine", iar asta este o altă formă de egocentrism. Faci din tine și din sentimentele tale în legătură cu această situație centrul ontologic (constant!) al lumii. Poți fi tu și în altă formă? Mai ales că toți știm, nu-i așa, că fericirea absolută a lumii de astăzi este ca tu să poți să fii tu, iar

eu să pot să fiu eu, să butonezi un televizor, să te benoclezi la picioare, totul este despre mine, mine, mine, produsul perfect, vacanță, balsam de păr, furnizorul de telefonie pentru persoana mea unică. Ei bine, este în regulă și la modă, dar nu prea știu ce este „eu“ sau ce vrea „eu“, iar acum mă întreb dacă este bine pentru „mine“ să mă gândesc la „mine“ toată ziua.

Prima dată când am văzut pașii, mi-am zis: „Hmm, puțin cam religios, cam pios, cam ambițios.“ Aveau aerul acela de ceva „creștinesc“. Uită-te la pasul al treilea: „Să ne îndreptăm voința și viețile către slujirea Domnului“ – ia-o ușor, bătrâne, asta sună precum o versiune comodă a ISIS.

Dar acum știu că poți fi un musulman pios dependent de zahăr, un evreu ateu care se uită prea mult la pornografie, un hindus care nu poate fi credincios sau un umanist care cheltuiește mai mult decât își permite, iar acest program se va plia fără efort pe defectele și calitățile tale, aducându-te pe drumul pe care trebuia să mergi dintotdeauna, făcând din tine, destul de simplu, cea mai bună versiune posibilă a ta. În cazul meu, după cum vei vedea, asta include multe defecte bune, câteva gânduri ciudate și izbucniri ocazionale de comportament.

Dacă te uiți pentru prima dată la acești pași, observă-ți sentimentele în legătură cu ei.

1. Am recunoscut că nu avem nicio putere asupra dependențelor noastre și că viețile noastre au devenit de nestăpânit.
2. Am ajuns să credem că o putere mai mare decât noi ne poate aduce pe calea cea bună.

3. Ne-am hotărât să ne îndreptăm voința și viețile către slujirea lui Dumnezeu, așa cum L-am înțeles noi.
4. Am întreprins o căutare și un inventar moral neînfricat asupra noastră.
5. Am recunoscut în fața lui Dumnezeu, a noastră și a tuturor ființelor umane natura exactă a viciilor noastre.
6. Am fost complet pregătiți să-L lăsăm pe Dumnezeu să ne scape de toate defectele caracterului nostru.
7. L-am rugat cu umilință să ne îndepărteze neputințele.
8. Am făcut o listă cu toate persoanele pe care le-am rănit și am fost dispuși să le cerem iertare.
9. Le-am cerut iertare în mod direct acelor persoane oricând a fost posibil, în afara cazurilor în care asta le-ar fi făcut mai mult rău lor și celor din jur.
10. Am continuat să ne analizăm si să recunoastem imediat atunci când am greșit.
11. Am căutat ca prin rugăciune și meditație să ne îmbunătățim legătura conștientă cu Dumnezeu, așa cum L-am înțeles noi, rugându-ne doar pentru înțelepciunea voinței Lui asupra noastră și pentru puterea de a-I îndeplini această voință.
12. Pentru că am avut parte de o iluminare spirituală ca rezultat al acestor pași, am încercat să transmitem mesajul și celorlalți dependenți și să punem în aplicare aceste principii în toate aspectele vieții noastre.

Așa privesc eu acum acești pași și așa te invit și pe tine. Cu siguranță, asta face ca totul să fie mai ușor. Probabil că am exagerat cu termenul de „distrus“, dar ideea este că acest sistem practic poate fi folosit de oricine.

1. Viața ta este puțin cam distrusă?
2. S-ar putea ca viața ta să nu fie distrusă?
3. Îți vei repara singur viața?
4. Notează toate lucrurile care îți distrug viața sau care ți-au distrus vreodată viața și nu minți, nu omite nimic.
5. Fii sincer și spune-i cuiva de încredere cât de distrus ești.
6. Ei bine, așa am descoperit destul de multe obiceiuri distrugătoare. Vrei să înceteze? Serios?
7. Ești dispus să trăiești o viață nouă care nu este despre tine și despre fostele tale probleme? Trebuie!
8. Pregătește-te să le ceri iertare celor afectați de modul tău distructiv de a fi.
9. Acum cere-ți iertare. Dacă nu cumva asta va înrăutăți lucrurile.
10. Ai grijă la mentalități și comportamente distructive și recunoaște-le atunci când apar.
11. Rămâi conectat la noua ta perspectivă.
12. Privește viața într-un mod mai puțin egoist, fii mai drăguț cu ceilalți, ajută pe cine poți.

Cum rămâne cu prețioasa mea individualitate? Nu-mi pot subjuga mintea unui sistem unic, „închisoarea filozofică nu a fost construită ca să mă poată reține pe mine, dragă!“. Poate chiar așa stau lucrurile, iar autoritatea împotrivirii este în regulă și la modă, dar sigur ideea este de a rezista opresiunii sau exploatării de către acea autoritate? Aici nu este vorba de nicio opresiune sau exploatare. Mai mult chiar – și acum stinge luminile și ascultă coloana sonoră a filmului *Zona crepusculară* (*Twilight Zone*) –, „cine este eul pe care încerc să-l protejez?“. Aceasta este întrebarea la care vom răspunde în aceste capitole, probabil. Deși, sincer să fiu, încercarea de a înțelege adevărata natură a

Sinelui a pus în încurcătură cele mai strălucite minți ale umanității, încă de la începuturile ei. Cu toate astea, îmi plac provocările.

Acum, așa cum eu am înlocuit termenul „dependență“ cu „droguri“, așa trebuie să îl înlocuiești și tu cu termenul corespunzător. De exemplu, cu mâncare, tehnologie, pariuri, relații obsesive, pornografie – cu orice vrei să schimbi. Gândește-te la tine ca la un computer virusat, iar acesta este codul care te va curăța. Dacă urmezi acest drum, dacă faci lucrurile indicate în această carte, se va declanșa o schimbare în tine.

Apoi, dacă ai o problemă evidentă cu dependența, ai noroc: există deja o metodă incredibil de eficientă pentru a o aborda și pentru a-ți redirecționa energia distructivă a stării tale către o nouă existență. Te vei identifica foarte mult cu situațiile din această carte și ea va reprezenta un tovarăș util către alte volume și grupuri de sprijin disponibile. Dacă ai o boală mai vicleană, o tristețe, o nemulțumire, un dor peste care nu poți trece, îți promit că percepția ta se va schimba odată cu propria lume, dacă aplici acest program cu sinceritate.

Acum există sute de mișcări care includ cei 12 pași cu ținte noi referitoare la fetișuri necunoscute: narcotice, pariuri, mâncare, *gaming*, sex, colecționat. De fapt, acum există suficiente organizații de succes care folosesc metoda pentru a ne demonstra că acest ciclu de dependențe este inițiat de o dorință comună. Când am dat pentru prima oară peste cei 12 pași, a trebuit să-i aplic la dependența de droguri și alcool. Au funcționat. Apoi la dependența de sex, mâncare și

muncă. Funcționează. Acum îi aplic la toate gândurile și sentimentele pe care le am, știind că acestea reprezintă mijloace de negociere a experienței mele cu lumea exterioară și locul meu în aceasta. Viața mea profesională, domestică, spirituală, și viața nouă, de tată, sunt trăite prin intermediul unei hărți trasate cu ajutorul acestor principii. Nimeni nu folosește cei 12 pași la fel, clauzele lor multiple permițând o diversitate individuală nelimitată.

Acest program mi s-a părut cel mai satisfăcător și în același timp cel mai provocator prin faptul că mi-a dezvăluit credința indiscutabilă conform căreia eu eram centrul universului și scopul vieții mele era acela de a-mi îndeplini dorințele.Dacă nu era posibil, sufeream din cauza asta în moduri colorate și creative. Așa că în timp ce acest program va funcționa pentru tine indiferent de credința ta sau de lipsa acesteia, te va scăpa de ideea (fie că ești sau nu conștient de ea) conform căreia tu și dorințele tale reprezentați motivațiile definitorii ale vieții tale. Motivul pentru care am lucrat cu programul celor 12 pași a fost disperarea. Motivul pentru care continui să fac asta este pentru că au trezit în mine imposibilitatea fericirii bazate pe fosta mea concepție asupra lumii: aceea conform căreia eu sunt centrul lumii și ceea ce vreau eu este important.

Pot mărturisi că cei 12 pași funcționează și în cazul problemelor severe de dependență. Dacă suferi de așa ceva, ar trebui să te înscrii într-un grup de sprijin care folosește adecvat cei 12 pași. Speranța mea pentru această carte este că oriunde te-ai afla pe scara dependenței – bolnav cronic, îngrijorat sau pur și

simplu în căutarea unei schimbări – te vei bucura de funcționarea acestor pași la fel cum am făcut și eu, într-un mod sincer, deschis și din toată inima.

Dacă ești ca mine, îți place să faci lucrurile pe jumătate. Eu aș cumpăra o carte despre alimentația sănătoasă sau despre meditație și ar fi suficient, aș folosi instrumentul social al „consumerismului" pentru a-mi satisface nevoia și cam atât. O carte despre alimentația sănătoasă, rămasă neatinsă pe raft, nu îmi va îmbunătăți indicele de masă corporală, orice naiba ar însemna asta. O carte despre meditație, azvârlită pe jos, nu-mi va înnobila conștiința și nu mă va acorda cu Marea Unitate din spatele gândurilor și sentimentelor mele.

Dacă nu vei face lucrurile indicate în carte, poți la fel de bine să-ți cheltuiești banii pe prăjituri sau la pariuri. De asemenea, nu vreau să-ți zic asta, dar nu este ușor. Nu este un ghid numit „Cum să-ți schimbi viața în zece minute lenevind, scriind mesaje universului și ascunzându-le sub pernă". Este al naibii de greu. Este cel mai greu lucru pe care l-am făcut vreodată. De fapt, nu – cel mai greu lucru pe care l-am făcut a fost să mă chinui crezând că pot obține plăcere din lumea materială, fie prin faimă, fie prin bani, droguri sau sex, ajungând mereu la aceeași prăpastie mohorâtă de nemulțumire ostenită.

De aceea, primul pas zice: „Sunt distrus, nu se îmbunătățește nimic, vreau să mă schimb." În mod tacit, ai făcut asta citind până aici.

1

Viața ta este puțin cam distrusă?

Pasul 1: Am recunoscut că nu avem nicio putere asupra dependențelor noastre și că viețile noastre au devenit de nestăpânit.

Aceasta este o invitație la schimbare. Procesul este complicat doar pentru că majoritatea suntem oarecum împărțiți, de obicei o parte din noi vrea să schimbe un comportament negativ și blamat, în timp ce cealaltă parte vrea să îl păstreze. Pentru mine, recuperarea este o călătorie către conștientizare. Lasă-mă să-ți explic ce vreau să zic folosind experiența mea plictisitoare de dependent și alcoolic standard.

Am simțit mereu că eram cumva prea deștept pentru ceva precum un „program de viață", mai ales pentru unul care avea influențe religioase. Nu pentru că aș fi crezut că religia era „opiul popoarelor" – și chiar dacă ar fi fost așa, aș fi servit și eu puțin, pentru că adoram opiul. Ci pentru că eu credeam că era ceva stupid. Mediocru, plictisitor, stupid, gălăgios, isteric, stupid. O prostie provincială. Uimitor de stupid. De exemplu, creștinismul – ori este atât de medieval și pierdut în ceremonii că devine monoton și ridicol, ori încearcă să îl modernizeze și îl fac de prost gust. Chitare ieftine, pulovere și priviri atotștiutoare și compătimitoare. Nu. Mulțumesc.

Am avut două atuuri: primul – cei 12 pași mi-au fost prezentați de un ateu convins, al doilea – eram chiar disperat. Eram distrus. Nu mai aveam nicio idee și nici energie, continuam să mă mișc doar din inerție. Renunțasem să mă mai gândesc la motivele pentru care mă simțeam trist, sau diferit, sau deznădăjduit, știam doar că așa mă simt, și am abandonat această informație undeva în minte, neabordată, ignorată,

putrezind. Între timp beam și abuzam de droguri pentru a rămâne treaz și funcțional, pentru a nu mai fi doborât de tristețe. Dacă m-ai fi bătut pe umăr și ai fi spus „Hei, Russell, ce planuri ai?“, probabil că aș fi îngăimat din reflex ceva bolnăvicios de optimist precum „Îmi aștept pauza“ sau „Anul viitor pe timpul ăsta voi fi cineva“, dar în sinea mea știam că nu aveam niciun plan.

Acum te întreb pe tine, tu ai vreun plan? Nu trebuie să-mi răspunzi acum, de fapt, nu are rost să-mi răspunzi deloc, având în vedere că nu sunt acolo (acum ești singur, citind asta!), dar în ceea ce ar trebui să fie sanctuarul minții tale spune-ți: „Am un plan. Știu încotro mă îndrept.“ Modalitatea mea de a lupta cu anxietatea tacită a incertitudinii a fost de a găsi plăceri care să-mi distragă atenția. Nu stăteam niciodată pe loc.

Foarte rar, reflectam asupra vieții. Îmi susțineam starea cu lucruri care îmi distrăgeau atenția.

Aceasta este o detaliere acceptată din punct de vedere clinic a ciclului dependenței.

Dacă acest model se potrivește vieții tale pe care ai vrea să o schimbi, este posibil ca și cei 12 pași să fie pe placul tău. Să vedem:

Ciclul dependenței în 5 puncte

1. Durerea
2. Folosirea unui agent care dă dependență, precum alcoolul, mâncarea, sexul, relațiile adictive care alină și distrag atenția
3. Anestezie temporară sau elemente care să distragă atenția

4. Consecințe
5. Rușine și vină, care provoacă durere sau o stimă de sine scăzută

Și iar ajungem aici. Îți voi spune cum funcționează aceste etape la mine și poți urmări mental problema ta, aplicându-le – și nu crede că tu ești bine dacă eu par mai nebun decât tine, ține minte că acest aspect este cel care mă recomandă pentru a scrie această carte. Sufeream. Pentru o perioadă mai lungă decât îmi pot aminti, nu m-am simțit destul de bun. Acum, că sunt puțin mai bătrân, mă gândesc: „Cum adică, destul de bun?“ Comparativ cu ce, când, unde, cum? Dar atunci, în copilăria mea gângurită și agitată și în adolescența năvalnică și frenetică, mă simțeam inadecvat, incomplet. Nu destul de bun. Și suferind. Priveam lumea ca printr-un acvariu și mă simțeam singur. Nu aveam mijloace pentru a mă descurca cu acest sentiment, așa că a trebuit să inventez unele. Asta se încadrează la numărul 2 din ghidul cu 5 puncte. Am folosit un agent provocator de dependență, iar în încarnarea timpurie a comportamentului meu de dependent am ales o toxină inofensivă, zahărul. Ciocolata. Mâncarea. Luam ceva în gură și mă simțeam mai bine, ce era greșit în asta? Iartă-mă dacă par superior, vreau doar să înțelegi câteva lucruri esențiale:

> Nu trebuie să nu mai bei timp de douăzeci de ani începând de astăzi. Nu trebuie să renunți la pâinea albă pentru eternitate, chiar acum. Acest clișeu de „câte o zi pe rând“ luat ca atare nu

> este mai puțin profund decât orice filozofie estică de tipul „trăiește clipa“ pe care am întâlnit-o vreodată. „Ziua de azi e tot ce am.“

Îmi controlam sentimentele prin mijloace externe, iar obiectivul în sine nu este deloc unul rău. Nu are rost să demonizăm biscuiții cu ciocolată, nu ei în sine sunt problema. Nu o să-ți dărâme ușa de la intrare din proprie voință, nu o să-ți bage lumina lanternei în ochi în timp ce dormi, trăgându-te jos din pat și îndesându-se pe gâtul tău. Participarea conștiinței tale este o condiție preliminară. Pentru unii oameni, un biscuit cu ciocolată este un ospăț inofensiv. Pentru alții, o picătură de rom sau un praf de heroină sunt doar niște tonice. Heroina te va scăpa de criză mult mai rapid decât un biscuit cu ciocolată, dar ideea de bază este funcționarea acestui agent extern în viața ta. Numărul 3 este o amorțeală temporară, momentul răsuflării ușurate și recunoscătoare, după-biscuit, după-sex, după-mesajul primit de la persoana pentru care ai o obsesie, după-orice te face să te simți mai bine. Punctul 4 este reprezentat de „consecințe“ – care este prețul plătit?

Când eram mic, obișnuiam să mă simt oribil după ce înfulecam biscuiți într-un moment de uitare de sine. Nu cred că există vreo persoană care să nu-și reproșeze momentul după un orgasm obținut în solitudine. Iar după ce foloseam droguri, când ajungeam la capătul sejurului meu de abuz de substanțe, acela era singurul moment în care luam în considerare posibilitatea de a renunța. Numărul 5 este „durerea“ și așa ajungem din nou la începutul ciclului.

După cum spune și Eckhart Tolle, „dependența începe cu durere și se termină cu durere“. Aici putem să observăm asta în detaliu. Pe măsură ce roata dependenței se învârte, acumulează energie, precum un carusel ieșit de sub control, precum capul meu amețit atunci când sunt beat.

> Am fost un puști, apoi un dependent, iar până să ajung la ideea de a munci după un program fix – ceea ce din punctul de vedere al substanțelor însemna abstinență, iar din punctul de vedere al comportamentului și al mâncării însemna structură – eram deja un dependent de heroină de douăzeci și șapte de ani, cu probleme serioase.

Vârsta legală pentru a consuma alcool în Marea Britanie este de optsprezece ani, dar, până la nouăsprezece, cadrele medicale și profesorii de la colegiu și-au dat seama că aveam o problemă și îmi spuneau că am nevoie de ajutor. Privind înapoi, era evident de mult mai devreme: din felul în care mâncam, din relațiile cu oamenii, cu mine însumi și cu sexualitatea mea. Mi-aș fi dorit să fi putut identifica acele obiceiuri, acele tendințe mai devreme, pentru a fi putut aplica metodele prezentate în această carte. Dar pentru mine a fost nevoie ca lucrurile să se înrăutățească, a trebuit să repet acele obiceiuri timp de zece ani, cu consecințe din ce în ce mai grave la fiecare record atins. Nu știam că există și ziua de mâine. Am fost un puști, apoi un dependent, iar până să ajung la ideea de a munci după un program fix – ceea ce din punctul de vedere al substanțelor însemna abstinență, iar din punctul de vedere al comportamentului și al

mâncării însemna structură – eram deja un dependent de heroină de douăzeci și șapte de ani, cu probleme serioase.

Pasul 1 ne invită să recunoaștem că folosim un element exterior, o relație, un drog sau un comportament pe post de „putere“ care ne face viața suportabilă. Ne întreabă dacă această tehnică ne face viața mai grea. Dacă admitem că nu avem nicio putere asupra unui lucru, spunem că avem nevoie de o putere nouă, că această sursă de putere actuală aduce mai multe probleme decât merită.

Am recunoscut asta de multe ori și încă o fac în fiecare zi.

Totul a început cu recunoașterea faptului că nu aveam nicio putere asupra drogurilor și alcoolului, acestea fiind cele mai evidente și problematice surse de putere pe care le foloseam. „Lipsa de control“ de aici se traducea în consecințe negative asupra vieții mele, care se tot adunau și, mai important, odată ce am început cu alcoolul și drogurile, nu știam când sau dacă aveau să înceteze vreodată.

Actul în sine de a bea sau de a folosi droguri mă așază pe un curs de la care nu sunt capabil să mă abat. Problema este categoric mai subtilă când vorbim despre pornografie și mâncat excesiv, dar tot este clar că trebuie să-mi structurez mintea în jurul acestor comportamente și că această structură nu se poate baza pe un comportament compulsiv.

Pentru a mă întoarce la ideea mea despre cele „două minți“ și sinele divizat, aceasta este experiența mea. Când am auzit pentru prima dată despre program și mi-a fost explicată noțiunea de abstinență, mi-am zis

„la naiba cu asta“ și am auzit, în același timp, un tunet înfundat de acceptare care-mi spunea că abstinența va fi calea mea. Unul dintre multele paradoxuri ale vieții spirituale (pe care l-am întâlnit aici) este reprezentat de maxima tocită „câte o zi pe rând“, ceva precum „încearcă să nu bei azi“, „încearcă să nu mănânci nesănătos azi“ și „încearcă să nu te manifești sexual azi“. Știam că de fapt voiau să zică „nu mai ai voie să bei niciodată“, „fără ciocolată, pe veci“, și „acum ești celibatar“. „Zilele tale de petrecere s-au terminat, dragule.“ Și chiar vorbesc serios. Dacă ești alcoolic, nu mai ai voie să bei. Dacă ai probleme cu mâncatul, vei avea mereu nevoie de mese planificate. Trebuie să acceptăm asta. Înțelepciunea comună, bătrânească, „câte o zi pe rând“ intră în acțiune odată cu adevărul incontestabil și starea de zen conform cărora viața este trăită în prezent, iar proiecțiile tale de viață dincolo de ziua de azi sunt doar conceptuale. Nu trebuie să-ți faci planuri acum pentru toată viața. Nu trebuie să renunți la pâinea albă pentru eternitate, chiar acum. Și dacă supraviețuiești acestei zile și te trezești mâine, ce mai contează că nu ai acționat de ieri? Vreau să spun că nu acumulezi jetoane pentru plăcerea reprimată. Acest clișeu de „câte o zi pe rând“ luat ca atare nu este mai puțin profund decât orice filozofie orientală de tipul „trăiește clipa“ pe care am întâlnit-o vreodată. Ziua de azi e tot ce am.

Acum, că nu am mai consumat alcool și droguri de paisprezece ani și jumătate, câte o zi pe rând, îmi place să mă agăț de acest concept precum Charlie Parker sau Foucault. Când simt că vreau să mă exteriorizez sexual, renunț la această dorință, nu o duc până la capăt.

Apoi, în ziua următoare sau chiar o oră mai târziu, îmi zic: „Imaginează-ți: dacă aș fi făcut asta? Acum aș fi terminat, oricum, și mi-aș fi distrus familia."

Pasul 1 înseamnă că te poți schimba. Înseamnă supravegherea peisajului vieții tale, relațiilor de familie, vieții profesionale, comportamentului sexual, obiceiurilor alimentare, utilizării telefonului mobil, drogurilor și alcoolului, a modului în care cheltuiști banii și punerea întrebării: „Sunt fericit cu asta?" „Așa vreau să trăiesc?" Dacă apar vreun comportament sau vreo problemă care sar în ochi, vreo catastrofă țipător de evidentă ce iese la lumină în timpul acestei supravegheri, atunci poți urma pasul 1. Sunt „lipsit de putere în privința asta și viața mea a scăpat de sub control".

Acest concept al lipsei de control este și el interesant, la fel cum există un înțeles mai profund și mai îngrozitor al haosului. În cazul meu, primul aspect a fost observat destul de simplu: datorii neplătite, vizite la spital, pierderea locurilor de muncă, a relațiilor, prieteni care ridicau din umeri și ieșeau din viața mea. Provocam haos. Mă aflam pe una dintre bine cunoscutele trepte ale Programului în 12 pași: „La început consumam de plăcere, apoi plăcerea s-a amestecat cu problemele, apoi au rămas doar problemele." Aspectele pozitive ale caracterului meu deveniseră insignifiante, nu mai conta că eram inteligent, sau blând, sau talentat, aceste trăsături erau diluate până la punctul irelevanței de negativitatea dependenței, care se infiltra în toată ființa mea. Gândul lipsei de control are o clauză deranjantă și demonstrabilă, în cazul meu: când pierd controlul asupra acelei părți din mine, când beau sau zic „la

naiba“ în combinație cu un comportament distructiv, nu știu când sau dacă o să-mi câștig viața înapoi sau în ce stare voi fi când voi reuși. Lipsa de control presupune că în mine există o bestie. Este încă în mine. Trăiesc într-o permanentă negociere cu o parte întunecată care trebuie respectată. Undeva am o rană. Cred că acest aspect reprezintă mai mult decât o caracteristică a dependenței. Cred că face parte din natura umană, aceea de a avea o rană, un defect și, din nou, în mod paradoxal, putem progresa doar acceptând asta.

Am făcut primul pas când „am acceptat că nu am nicio putere asupra dependenței mele și că viața mi-a ieșit de sub control“. Că nu aveam niciun control, indiferent de ceea ce îmi spuneam mie sau celorlalți și că lucrurile deveneau tot mai grave. Știam că nu există cale de ieșire, că îmi era teamă și rușine și nu voiam să le înfrunt vreodată. Că aș fi capabil, prin voința mea, să schimb lumea pentru a mă face să mă simt mai bine, cumva.

L-am întâlnit pe Chip Somers, un nume al naibii de ridicol, știu, care conducea centrul de tratament unde m-am vindecat. El a fost prima persoană întâlnită care urmase cei 12 pași. Nu menționa niciodată sintagme ca „Dumnezeu“ sau „Putere măreață“. După cum am zis, este un ateu convins, îl face pe Richard Dawkins să arate precum Uri Geller. Mi-a spus direct: „Ești distrus. Dacă o ții tot așa, în șase luni vei ajunge la închisoare, la balamuc sau în mormânt.“ Și, deși am fost puțin șocat, știam că avea dreptate.

Probabil că tu nu ești dependent de cocaină și heroină cum am fost eu și cele de mai sus ți se par străine, așa

că ar trebui să îți spun că de atunci am trecut prin pasul 1 de multe ori. Cu mâncarea – nu am control asupra alimentației; dacă încep să mănânc ciocolată, nu știu când o să mă opresc. Cu sexul – dacă fac din sex un leac universal, balsamul durerii despre care am discutat mai devreme, îmi voi pierde repede controlul asupra comportamentului sexual și îmi voi provoca și mai multă durere. Sau cu munca. Sau cu relațiile. De fapt, acum folosesc acest program și, prin urmare, acest pas în toate aspectele vieții. Nu am nicio putere asupra oamenilor, locurilor și lucrurilor și dacă pentru un moment chiar cred în mod greșit că dețin controlul – și mă comport ca atare –, durerea mă pândește. Dacă vreun aspect al vieții îți provoacă durere și ești conștient de asta, pun pariu că ai încercat să folosești voință, cristale, hipnotism și medicamente pentru a o combate. Suspiciunea mea este că nimic nu a funcționat și, din experiența mea, nici nu o să funcționeze vreodată. În mod ciudat, în ciuda intuiției, în cultura noastră mustind de individualism și de valori egocentriste, putem începe să avem succes doar renunțând. Doar „admițând că nu avem nicio putere“ putem începe procesul dobândirii puterii de care vom avea nevoie. Am auzit spunându-se că avem „-ism“-ul înainte de a fi dependenți. Acum pot atesta prezența unei condiții războinice care așteaptă în stare latentă o substanță pentru a o aprinde. Acum, la paisprezece ani și jumătate de când nu mai consum droguri și alcool nu pot spune cu claritate dacă dependența mea și-a găsit adevărata formă de expresie în sex sau în droguri. Cu siguranță, drogurile și alcoolul au puterea de a-ți distruge viața cu o eficacitate uimitoare. Dar trecerea mea de la așa-zisele

droguri recreaționale la cele grele a fost evidențiată de o durere constantă. Majoritatea problemelor asociate, evocate de acea dependență, sunt provocate de statutul lor criminal și de sărăcie. Ce nu se schimbă, indiferent de modul în care dependența este materializată sau de condițiile materiale ale celui afectat, este prezența durerii.

Durerea este un semnal, e un aspect care se află dincolo de concepția noastră oarecum limitată despre „sine“ și care ne comunică ceva. O durere de picior înseamnă „nu pune presiune pe acest picior“; o durere a minții înseamnă „schimbă-ți modul de viață“. Cu manifestările de mai devreme ale aceleiași condiții, semnalele nu erau ușor de citit.

Impulsul care m-a făcut să mănânc prea multă ciocolată când eram mic a fost același impuls care m-a condus la dependența de heroină într-o deghizare prietenoasă, acceptabilă din punct de vedere social. Sau când mă uitam prea mult la televizor, chiar și ca pușți, foloseam surse externe pentru a medita, pentru că nu mă simțeam bine în interior. Poate circumstanțele mele personale au contribuit la asta: mama mea era mereu bolnavă și aveam o relație tensionată cu tatăl meu vitreg, dar aceste detalii biografice sunt mai puțin importante decât sentimentul că ceva îmi lipsea.

Când eram mic, îngenuncheat în fața televizorului, după școală, înainte ca mama să vină acasă, credeam că am găsit soluția problemei personalității mele cu fiecare biscuit Penguin pe care-l îndesam pe gât. Gustul care-mi distrăgea atenția, ritualul de a-i desface precum victima lui Buffalo Bill, răzuirea cremei maro

erau de ajuns pentru a mă ține ocupat, pentru a umple golul din mine. Și așa, „ospățul“ unui sendviș de biscuit cu ciocolată învelit în folie a devenit o necesitate emoțională, un instrument de supraviețuire.

> Astăzi, pe această planetă, din fericire, aspir la mai mult decât niște interludii scurte de amorțeală obținute prin intermediul alimentelor, sexului și prin achiziționarea unor pantaloni extrem de strâmți cu o denumire imposibil de pronunțat; mai ales că acum știu că toate astea sunt doar nulități, reproduceri ieftine ale lucrurilor pe care le caut cu adevărat.

Când eram singur acasă, aceștia se depuneau în golul avid precum o stivă de dominouri calorice. Deja începusem să simt rușine și solitudine din cauza acestui comportament. Deja intervenise și altceva în joc în afară de simplul consum de biscuiți.

Când am trecut la materiale pornografice, în neliniștea pubertății, în acele vremuri de altădată ale imaginilor sepia, lipite laolaltă, știu acum că a fost același impuls care m-a condus în cabina toaletei pentru amuzamentul masturbării, al conectării și ușurării temporare.

Dumnezeu să îi păzească pe tinerii perverși de astăzi în timp ce stau cu șervețelele în mână așteptând cascada Niagara, uitându-se la toate pornografiile posibile, accesibile cu orice dispozitiv smart pe care-l pot ține în mâinile lor lipicioase. Pornografia este un exemplu clar al modului în care cultura noastră hrănește boala dependenței. Impulsul natural de a face sex devine o constrângere de masturbare. Atracția de a ne conecta se traduce, din punct de vedere cultural, prin pornografie, într-o zguduială amorțită și singuratică în

fața fantomelor digitale. Cel mai creativ lucru pe care-l avem, redus la o târșâire care ar face de rușine și o maimuță.

Bineînțeles, dacă la paisprezece ani mi-ai fi spus că sunt la un deceniu depărtare de un paradis pornografic, m-aș fi rostogolit în spasme damasciene la acest gând și aș fi pufnit în râs la orice discurs pios care ar fi susținut că acesta este coroziv.

Asta pentru că nu aveam niciun cod pentru viață și nu-mi dădeam seama că ceea ce făceam era problematic. De fapt, pornografia, așa cum era atunci, în formă brută, reviste pătate și împrumutate, era soluția pe care o descoperisem la problema de a fi eu. Și este un medicament destul de puternic.

Scriu asta pe un laptop, am patruzeci și unu de ani și încă sunt tentat să mă uit la pornografie. Deci cum o să fac eu, în acest moment pe care toate mințile iluminate îl consideră singurul de care dispunem cu adevărat, să evit să mă uit la pornografie? Acesta este procesul. Admit că m-am uitat la pornografie înainte și știu care erau rezultatele. Îmi distrăgea atenția și mă amorțea, dar nu îmi oferea niciun confort real – sincer, mă simțeam chiar mai rău. Cei 12 pași și sprijinul celor care înțelegeau cum gândesc și cum mă simt, fie că era vorba de impulsul trivial de a folosi pornografia, fie de gândurile suicidare, reprezintă singura metodă pe care o cunosc pentru a întrerupe obiceiurile dăunătoare.

Merită menționat că acesta nu este un argument moral – de exemplu, dacă adori să te uiți la

pornografie și nu ai o problemă cu asta, atunci nu am nicio părere în legătură cu preferințele tale și niciun sfat de oferit.

De fapt, dacă ești mulțumit cu abuzurile tale sexuale, cu băutul sau consumul drogurilor sau cu stima de sine, relațiile sau mâncatul, probabil că nu ai nevoie de această carte. Dacă nu ai nicio problemă, atunci nu există nicio problemă, așa cum se spune și în programele în 12 pași. Astăzi, pe această planetă, din fericire, aspir la mai mult decât niște interludii scurte de amorțeală obținute prin intermediul alimentelor, sexului și prin achiziționarea unor pantaloni extrem de strâmți cu o denumire imposibil de pronunțat; mai ales că acum știu că toate astea sunt doar nulități, reproduceri ieftine ale lucrurilor pe care le caut cu adevărat.

Așadar, știu că pornografia nu mă va face să mă simt mai bine. Că acestea, chiar dacă le cunosc, vor fi doar re-întoarceri fără rost pe drumuri bătătorite. Dar, la fel ca în cazul heroinei, al tabletelor de ciocolată sau al relațiilor cu parteneri nepotriviți, faptul că știam că nu va funcționa nu m-a oprit din a consuma. De parcă am o credință negativă într-o doctrină autodistructivă conform căreia viața nu poate fi mai bună de atât, că nu merit mai mult, că sunt inutil și murdar și nimănui nu-i pasă ce fac pentru a supraviețui.

Odată ce cedez, mă activez, decid să consum obiectul dependenței mele, în interior o iau pe un circuit de comportamente distinct de natura mea mai bună. Povestea lui Jekyll și Hyde este o alegorie pertinentă și majoritatea dependenților se identifică cu tranziția radicală care are loc odată ce se declanșează. Nu are

rost ca tu (în acest exemplu având rolul unei fetișcane victoriene) să te rogi de domnul Hyde să nu te distrugă și să nu calce pe begoniile tale, spunându-i că va „regreta dimineața“, pentru că domnului Hyde nu-i pasă câtuși de puțin. Este mai în siguranță să-l rogi pe doctorul Jekyll să nu se mai joace cu alchimia, de vreme ce este evident că este periculos de necalificat, înainte de a bea primul pahar. Nu știu în ce are doctoratul. Pun pariu că a urmat una dintre acele facultăți care i-au oferit tocă și robă doar pentru că s-a prezentat și a ținut un discurs.

Odată ce pornesc, am plecat. Au existat multe situații în viața mea în care, în mijlocul haosului generat de mine însumi, am avut norocul de a putea privi înapoi chiar în timpul derulării evenimentului. Adesea ia forma unei perspective din exterior, de parcă ies din mine și stau la un metru sau doi deasupra carnajului pe care l-am creat, mă uit la mine și mă gândesc: „O, uite, aici sunt, perseverând în haosul acesta. Cu siguranță este o idee proastă. Ei bine, este prea târziu acum, ar trebui să sar înapoi în el și să terminăm prostia asta.“ Aceasta nu este responsabilitate diminuată; sunt responsabil pentru toate lucrurile pe care le-am făcut. Doar că nu eram acest eu când făceam acele lucruri.

Viața mea constă în prezervarea condițiilor în care este mai puțin probabil să mă transform din nou în celălalt tip.

Pentru a depăși acea mentalitate problematică și ciclică, trebuie să cred că viața mea poate fi mai bună. Fie că este mai bună decât viața unui dependent de droguri de acum paisprezece ani, fie că este mai bună

acum, astăzi, pentru că nu mă uit la pornografie. Consecințele dependenței mele erau mult mai palpabile și mai severe când foloseam droguri. Ritmul deteriorării era și el îngrijorător, privind în urmă. Majoritatea zilelor erau întinate de câte un episod emoțional volatil, o rănire fizică, un conflict, o arestare, umilință sau violență. Am avut mare noroc și le voi rămâne veșnic recunoscător persoanelor care au intervenit în graba mea entuziastă către ruinare. În această carte vei citi multe lucruri care te vor face să zici „nu sunt la fel de rău ca el“ sau „tot nebun e“, dar transformarea pe care am experimentat-o ca rezultat al acestor pași este tot ce contează și reprezintă o speranță măreață pentru oricine suferă de dependență. Această idee de speranță o vom explora în capitolul următor. Momentan, să facem un rezumat a ceea ce am discutat.

- Ai o problemă? Există vreo activitate – băutul, mâncatul, cheltuitul, pariurile, pornografia, relațiile distructive, promiscuitatea, de fapt, orice fel de comportament care te împiedică să te bucuri de viață (da, viața poate fi plăcută) – pe care o întreprinzi și pe care te chinui să nu o mai faci?
- Dacă răspunsul este nu, foarte bine, ține-o tot așa, înseamnă că ai destul timp pentru a-i ajuta pe alții mai puțin norocoși și pentru a ajuta această planetă, în general, și oamenii care trăiesc pe ea.

- Dacă nu ești sigur, acordă-ți un moment. Așază-te confortabil undeva unde nu vei fi deranjat. Închide ochii. Concentrează-te pe respirație, pe ritmul respirației; fiecare inhalare reprezintă un nou început, fiecare expirare un nou sfârșit. Te simți anxios? Îți este teamă? Te deranjează ceva? Mintea ta este distrasă constant de tot feluri de gânduri, e agitată? Este dificil să stai fără să faci nimic? Faci vreodată asta sau ești, așa cum am fost și eu timp de mulți ani, implicat în mod constant într-o activitate care să-ți distragă atenția? Ce se întâmplă când rămâi singur cu propria respirație, care într-o zi se va opri? Pentru mine, acest proces începe, de obicei, cu un sentiment de neliniște, chiar și acum, după atâția ani de meditație (cred că ți-ai dat seama până acum că încerc să te conving să meditezi). Trebuie să practic liniștirea pentru a fi confortabil cu ea, pentru a fi confortabil cu ideea de a „mă naște din nou“ cu fiecare mișcare nouă. Pentru a-mi da seama că nu există altă cale către Împărăția Cerurilor decât prin „eu“, prin sine, prin experiența gândului, sentimentelor, acțiunii. Martorul constant. Una dintre meditațiile obișnuite constă în vizualizarea momentului de dinainte de moarte, în acceptarea faptului că acest loc al conștiinței în care ne aflăm, pe care-l numim „eu“, este locul din care vom experimenta moartea. Repetă în minte un

cuvânt aleatoriu, ușor, fără să-l forțezi. Poate fi „floare“, „pace“ sau „West Ham“ – ideal, un cuvânt pe care-l asociezi cu serenitatea sau pe care nu-l asociezi cu absolut nimic. Adică nu va fi deloc util să stai acolo și să repeți cuvântul „Hitler“ sau „du-te naibii“ – este o atitudine greșită. Simte-te confortabil. Relaxează-te. Eliberează-ți tensiunea de pe chip și din umeri și, după un timp, întreabă-te, cu vocea interioară – acea parte a ta care a fost mereu acolo, când erai mic, când ai suferit, de fiecare dată când nu te-ai simțit iubit, când te-ai simțit singur sau pierdut, această voce, această perspectivă continuă care îți permite să știi că tu ești tu, și nu o adunătură de organe și membre, acel lucru care îți ține laolaltă amintirile, becul care-ți proiectează aspirațiile pe ecranul conștiinței. Întreabă această chestie: „Acționez în favoarea ta?“, „Sunt fericit?“, „Am vreo problemă?“.

Dacă răspunsul este da, atunci mergi mai departe.

Înainte de a începe: Îți va plăcea foarte mult să lucrezi după acest program. Îți voi spune de ce. Este făcut pentru tine de către tine, folosind o formulă care nu va exclude sau subestima niciuna dintre credințele tale actuale.

Pasul 1. Exercițiile: Viața ta este puțin cam distrusă?

Uite câteva întrebări pentru tine. Aceasta constituie o modalitate bună de a-ți clarifica situația, dependența, oricum vrei să-i zici. Hei, sunt doar niște cuvinte, până la urmă!

- **Ce vreau să schimb?** *Băutul? Faptul că nu pot renunța la telefon nici măcar pentru o oră? Autodistrugerea? Socializarea cu oamenii nepotriviți? Gândurile negative despre mine? Mințitul? Heroina? Haide, de câte exemple ai nevoie? Nu pot să fac eu asta pentru tine, doar știi!*
- **Cu ce durere sau frică asociez schimbarea din acest domeniu?** *Nu mă voi integra? Nu voi avea nicio bucurie în viață? Nu pot să rezist fără? Oamenii nu mă vor plăcea? Ce este?!*
- **Ce plăcere obțin dacă nu schimb nimic?** *Torturile sunt delicioase? Dacă mă tai singur, mă simt mai ușurat? Această activitate mă face să uit de mine?*
- **Ce mă va costa dacă nu schimb nimic?** *Mă va părăsi partenerul? Voi ajunge la închisoare? Mă voi îngrășa? Voi continua să fiu nefericit?*
- **Ce aș avea de câștigat dacă mă voi schimba?** *Relația/sănătatea/locul de muncă se va îmbunătăți?*
- **Cum mi-a pus în pericol această problemă relațiile mele importante?** *Prietenii nu vor să mai știe de mine? Iubita mea se simte folosită/nerespectată?*

- **Mi-am pierdut respectul/reputația din cauza acestei probleme?** *Haide, încă mai ai nevoie de exemple?*
- **Această problemă mi-a stricat fericirea de acasă?** *Este evident! Poți constata asta și singur.*
- **Problema aceasta mi-a provocat vreo boală?** *Din nou, folosește-ți bunul simț.*
- **Apelez la tipul de persoană care îmi permite să practic acest comportament sau la tovarășii care mă plac așa?** *Aceste întrebări sunt chiar deranjante, nu?*
- **Care parte a problemei îi deranjează cel mai mult pe cei care țin la mine?**
- **La ce fel de abuz am fost supuși eu și ceilalți din cauza acestei probleme?** *Mi-am neglijat copiii? Mi-am stresat partenerul prea mult? Sau m-am culcat cu cine nu trebuia?*
- **Ce am făcut în trecut pentru a încerca să repar, să controlez sau să schimb acest aspect al vieții mele?** *Diete? Am setat anumite obiective? Mi-am schimbat locuința? Am cumpărat o pălărie nouă?*
- **Ce sentimente, emoții și situații am încercat să modific sau să controlez prin această problemă?** *Tristețea? Singurătatea? Frica? Problemele de la muncă? Nefericirea alături de partener?*

- **În acest moment, dacă acest domeniu din viața mea este așa de important, de ce nu m-am schimbat?**
- **Sunt dispus să fac orice este nevoie pentru a schimba, vindeca sau transforma asta?**

Dacă răspunsul este da, atunci notează, continuă, ia un pix și o foaie (Cum adică ești în tren și citești de pe telefon? Nu mai inventa scuze!) și scrie:

„Recunosc că nu am nicio putere asupra (la ce vrei tu să lucrezi cu acești pași) și din acest motiv viața mi-a scăpat de sub control. Nu pot, pe cont propriu, cu înțelepciunea mea actuală, să controlez în mod constant această problemă.“

2

S-ar putea ca viața ta să nu fie distrusă?

Pasul 2: Am ajuns să credem că o putere mai mare decât noi ne poate aduce pe calea cea bună.

Acest pas este despre speranță. Tocmai am recunoscut că avem o problemă și că viața ne-a scăpat de sub control. Este normal să ne așteptăm ca această recunoaștere să fie o lovitură pentru ego-ul nostru. Până acum, ego-ul nostru a fost cel care a controlat show-ul, cu puțin ajutor din partea comportamentului sau substanței pe care tocmai am fost forțați să o acceptăm ca fiind o problemă.

După ce am recunoscut că aveam o problemă, m-am simțit slab și patetic. M-am simțit distrus. Doar gândul de a nu mai consuma droguri mă făcea să mă simt neajutorat. Pentru că aceste droguri mi-au oferit confortul și puterea necesare pentru a supraviețui. Înainte să încetez să mai consum, doar faptul că am recunoscut că aveam o problemă îmi adâncea disperarea. Așa că avem nevoie de speranță: speranța că ne putem schimba, speranța că se poate și altfel. Îți spun clar că se poate. Îți pot spune din propria experiență și din ce am observat la ceilalți. Probabil crezi că nu ești un dependent la fel de rău cum am fost eu. Am văzut persoane care au folosit acest program pentru a scăpa de dependențe mai puțin severe la suprafață – dependențe de marijuana, sex, mâncare sau băutură. Poate crezi că dependența ta este mult mai gravă decât a mea. Ei bine, cunosc mii de persoane care fac abuzul meu de droguri să arate precum un polițist care dansează cu o femeie în bikini la Carnavalul Notting Hill. Chip Somers, pe care dacă-l întâlnești acum ai crede că și-a petrecut toată viața într-o bibliotecă, jucând domino, a fost un pușcăriaș

dependent de heroină, un jefuitor de bănci, un pericol public. Acum nu mai bea nici cafea. Cu orice te-ai lupta, pot veni cu exemplul unui filantrop radios care și-a transformat viața cu acest program. De la problemele sociale acceptabile, precum fumatul și relațiile vicioase, până la poveștile de depravare care fac din *Trainspotting* un obiectiv aspirațional. Poveștile și abuzul sunt mereu diferite, dar sentimentele din spatele lor sunt la fel, iar programul care oferă o scăpare este universal. Ai un motiv bun pentru a spera.

> Te-ai confruntat cu obstacole, interne și externe, care te-au împiedicat să devii persoana care „trebuia“ să fii și pe aceasta o s-o recuperăm.

Nu este vorba de acel tip de speranță pentru care trebuie să ținem pumnii sau pentru care așteptăm să se alinieze planetele. Vorbim aici de o speranță rațională și empirică, bazată pe experiența altora care au urmat programul prezentat aici.

Vei avea parte de acțiune, analiză, muncă, catharsis, sacrificiu și suferință. Schimbarea este dificilă, de aceea nu o putem face singuri și de aceea este vital să avem un fundament al speranței. Nu este nevoie să îți însușești imediat optimismul prostesc și nefondat al unui DJ de radio care prezintă un matinal. Trebuie doar să-i permiți speranței să intre ușor în inima ta. Expiră și primește speranța; și acordă-ți timp. Acesta este un proces de schimbare care necesită multă înțelegere de sine nici stagnantă, dar nici permisivă. Putem începe prin a fi mai blânzi cu noi înșine și deschiși posibilității conform căreia viața nu trebuie să fie atât de oribilă.

Sentimentul neajutorării este adesea primul dezvăluit atunci când comportamentul dependent primitiv este provocat sau oprit. Eu mă drogam pentru că mă simțeam neajutorat. A fost cea mai bună idee a mea pentru a aborda această problemă.

Sintagma „o putere mai mare decât noi" se complică extrem de mult. Precum o groază de persoane care suferă de dependență, mă concentrez pe anumite concepte, meditând și reflectând asupra lor. Oare suntem singuri în univers? Care sunt forțele care sprijină natura? Ce a inițiat acest proces al evoluției? A inițiat ceva acest proces? Timpul chiar este real? Ce naiba este conștiința, oricum? Nu este util, necesar și nici relevant să te aventurezi în acest labirint epistemologic în acest stagiu formativ al recuperării. Practic spus, puterea este abilitatea de a determina schimbarea. Nu avem puterea să ne schimbăm pe cont propriu, așa că avem nevoie de acces la o putere mai mare.

În Pasul 1 am recunoscut că suntem „neputincioși" în privința dependenței noastre, prin urmare aceasta are o anumită putere asupra noastră. Nu suntem la egalitate, un impas al puterii: dependența este puterea dominatoare. Dependența mea mi-a guvernat alegerile aproape toată viața. Părea imposibil ca situația să se schimbe. Și totuși s-a schimbat, evident, așa că te poți baza pe asta.

Dar pe 12 decembrie 2002 nu era evident. Părea o situație fără scăpare. Dacă m-ai fi văzut, n-ai fi spus: „Cu siguranță acest tip va fi bine, arată de parcă este la

douăzeci și patru de ore distanță de a descoperi o putere mai mare decât el.“ Ai fi conchis, în mod corect, că eram distrus.

Consumasem droguri toată ziua. Fusesem la Bartok, un bar de pe Chalk Farm Road, Camden, Londra, și luasem „două din fiecare“ de la „tovarășul“ meu Gritty. Le consumasem în toaletă și mă hotărâsem să-mi fac damblaua înainte de a merge la tratament la Focus, un centru care folosea cei 12 pași, destinat dependenților de droguri și alcoolicilor. Eram tipul de persoană care avea mare nevoie de Pasul 1. Eram bolnav și speriat, nu puteam să mă opresc din abuz, viața mea se destrăma, era mai rău în fiecare zi și nu puteam să întrevăd nicio scăpare.

Acum, orice putere aveam eu atunci era insuficientă pentru a mă vindeca de dependență. Am ajuns să cred că o „putere mai mare decât mine“ mă poate aduce pe calea cea bună și așa a fost. M-a mutat de acolo, aici. Această putere include următoarele acțiuni: M-am predat. Am aplicat acești pași gândirii și acțiunilor mele. Am căutat ajutorul altora. I-am ajutat pe alții. Mi-am dezvoltat o nouă perspectivă.

Nu pare că ar funcționa atunci când privești pe o hârtie sau pe ecranul dispozitivului:

Recunoaște că ai o problemă, speră că viața ta se va îmbunătăți.

Până acum, este tot ce ți s-a cerut. Prin „reîntoarcerea la sănătatea psihică“ putem crede cu adevărat că în noi există o versiune care așteaptă să fie întruchipată. O versiune mai bună. În timp ce mă învârteam în jurul excursiei mele picarești, provocând dezastre în interior și la exterior, în mine exista o versiune mai bună care

aștepta să fie întruchipată. Sunt, până la urmă, o entitate organică, precum un copac, cu un cod stocat în forma embrionară menit să se dezvolte până la forma completă. Un copac nu se confruntă cu tipul de obstacole înfruntate de un mamifer extrem de socializat, poate fi tăiat, toaletat excesiv sau poate fi înfășurat în cabluri, dar nimeni nu va spune că este prea gras sau că nu va fi niciodată bun de ceva. Dar în viața ta te-ai confruntat cu obstacole, interne și externe, care te-au împiedicat să devii persoana care „trebuia“ să fii sau care „ești capabil să fii“ și pe aceasta o să o recuperăm. De aceea am numit acest proces „recuperare“; îl recuperăm pe acel „tu“ care ar fi trebuit să fii.

Eu încă mai folosesc Pasul 2 oricând am dubii, oricând am nevoie de speranță:

„Am ajuns să cred că o putere mai mare decât mine mă poate aduce pe calea cea bună.“ În acest moment, în Lake District, cu iubita mea proaspăt devenită mamă, momentan tristă și chinuită, acasă dintr-o vizită la magazinele Coniston, înlăcrimată, cu fiica noastră în brațe, mi se oferă ocazia de a lucra la programul meu. Când există o problemă, viața mea ar putea deveni incontrolabilă. Dacă, de exemplu, spun: „Ascultă, trebuie să scriu, ai grijă de tine“, știu că sună nebunește, dar este genul de afirmație pe care pot să o fac. Acestea sunt impulsurile egoiste pe care le am. În schimb, când am aceste impulsuri, îmi evaluez repede rolul în acea situație: „iubit“, „tată“ – oare acel tip spune „sunt ocupat“ sau e mai degrabă replica din scandalul din Camden Kid din 2002?

> Și tu ai putea zice „da, sunt un dependent, voi schimba modul în care beau, sau mănânc, sau gândesc, sau relaționez cu partenerii sexuali“, dar cu siguranță poftele vor găsi o nouă expresie, precum un câmp magnetic care atrage pilitură de fier. Poți înlocui pilitura, dar miza este aceeași.

Accept că există o problemă: iubita mea are nevoie de timp pentru ea. „Am ajuns să cred că o putere mai mare decât mine mă poate salva“; poate programul – care este o putere mai mare decât mine și fosta mea mentalitate – îmi spune în acest moment, unicul pe care-l am, să renunț imediat la fosta mea idee (în acest caz, vechea idee nu este „trebuie să consum heroină pentru a fi fericit“, ci „sunt aici pentru a scrie“). Am renunțat la idee. Puterea constă în program, sănătatea mintală constă în recuperarea mea ca tată și iubit bun. Și mă simt bine.

Mă simt bine scriind pe acest pat în timp ce pe telefon cântă melodii de leagăn (destul de cool, de fapt), cu fiica mea gângurind fericită lângă mine, iar ăsta chiar este un miracol – și cu iubita mea dormind. Îți dai seama cât de diferit ar fi putut arăta acest scenariu? Eu știu al naibii de bine. Vechiul Russell nu ar fi putut să treacă de egoismul lui, nu ar fi avut speranța că ar fi existat și altă posibilitate și nu ar fi știut deloc că există și sănătatea mintală.

Poate că ai impresia, asta dacă nu ești o celebritate tu însuți, că plauzibilitatea acestor pretenții este provocată de poziția mea de persoană faimoasă într-o lume care venerează celebritatea. „Bineînțeles că ai dreptate, Russell, ești o celebritate, ai o casă frumoasă și acces la cele mai bune restaurante.“ Pot să-ți spun că

faima, ca toate celelalte sedative sclipicioase pe care le-am încercat, are o eficacitate limitată. Când copila începe să plângă, ceea ce tocmai a făcut (știam eu că am cobit!), sau când mă trezesc noaptea anxios ori când sunt bântuit de frica mea de moarte și de eșec, faima nu ajută la nimic. Nimeni nu este faimos când merge la toaletă. Poate doar cu excepția lui Elvis.

Să fie clar, doar pentru că am fost sărac și acum nu mai sunt, nu am de gând să alerg la biroul de ajutoare sociale din Kentish Town strigând: „Tot eu sunt! Pot să-mi primesc înapoi indemnizația și disperarea?“ Spun doar asta. Sunt faimos și cunosc multe persoane faimoase, iar unele dintre ele se numără printre cele mai nefericite și rătăcite persoane pe care le-am întâlnit vreodată. Bu hu? Da, bu hu, dar ține minte că nimic nu funcționează ca o salvare pentru durerea pe care o vom numi de acum încolo dependență, pentru a simplifica lucrurile.

Pun pariu că din scaunul tău transpirat de propria milă îți imaginezi că Prince a avut o viață minunată sau că George Michael era „pe val“. Cred că putem presupune, acum, că nu a fost așa. Au privit dincolo de visurile lor și au descoperit, ca în cazul tuturor iluziilor, că nu au găsit nimic substanțial. Fie că un artist se împrietenește cu goliciunea „succesului“, a „faimei“, a „strălucirii“, fie că, după cum am văzut de prea multe ori, își pune capăt zilelor în momente de splendoare monotonă, adună lumânări la capătul unor alei lungi, se țin priveghiuri și se stârnesc tot felul de întrebări.

Uite o carte poștală din lumea cealaltă: faima, lucrurile luxoase și viața fascinantă nu sunt reale și nu te pot

vindeca, fie că este vorba despre o pereche de pantofi, o serie de orgii, o carieră cinematografică sau venerare mondială. Toate acestea nu sunt decât nori trecători ai plăcerii imaginare. Când iubita mea are nevoie ca eu să mă comport ca un adult, nu mă gândesc „slavă Domnului că sunt faimos", ci îmi consult programul. Este mult mai impresionant și mai surprinzător că sunt capabil să fiu un iubit și un tată bun decât că eu, un locuitor al camerelor înfiorătoare, pline de drogați, am scăpat și am devenit un comediant faimos.

Dezamăgirea dată de faimă și bani nu a fost diferită de cea venită în urma consumului de droguri și alcool. La început, am încercat să trec peste asta cu ajutorul filantropiei extravagante și proclamațiilor combative, folosindu-mi profilul ca pe o expresie de nemulțumire.

Apoi, ușor, ca de obicei, am reluat programul. Și așa ajungi din sărac, faimos, criticând sistemul, scriind o carte despre cum se pot regăsi persoanele pierdute. Având un program. Tendințele și dependența mea vor reveni mereu; doar asta presupune a avea o tendință.

Când vei ajunge la Pasul 4, vei vedea cum aceleași obiceiuri și credințe ți-au guvernat viața, întorcându-te mereu și mereu la aceeași disperare. De fiecare dată când scap de un obicei dureros, starea mea se schimbă, ca mercurul, într-un nou comportament. Acum pot să-ți mărturisesc că munca depusă la Hollywood a fost impulsionată de credința că voi fi bine dacă voi obține „destulă faimă". Dar nu puteam obține destulă, nu există destulă. Am început să scriu comentarii despre problemele sociale în *The Trews*, crezând că „pot fi de folos aici, că îmi pot folosi vocea și umorul pentru a scoate în evidență ipocrizia și exploatarea". Dar,

într-un moment greu de deslușit, am devenit încântat de putere. Vezi, din nou, puterea! Puterea! Ideea că ceva mă poate face să mă simt bine! Dragostea ego-ului pentru puterea egocentristă. Pot ajuta un grup de activiști din clasa muncitoare să-și păstreze casele, să-i salvez din ghearele lăcomiei corporatiste, și, la un moment dat, să fiu încântat de faptul că eu și ego-ul meu „deținem" acest succes. Cele mai bune eforturi ale mele, cele mai bune intenții vor fi absorbite în mlaștină dacă nu sunt atent. Și tu ai putea crede: „Da, sunt un dependent, voi schimba modul în care beau, sau mănânc, sau gândesc, sau relaționez cu partenerii sexuali." Dar cu siguranță poftele vor găsi o nouă expresie, precum un câmp magnetic care atrage pilitura de fier. Poți înlocui pilitura, dar miza este aceeași. Singura modalitate de a schimba complet obiceiurile este aceea de a găsi o forță magnetică mai mare. Aceasta poate consta în acest program, aplicat cu asiduitate. Poate lua forma unui grup de sprijin, alcătuit din persoane care gândesc la fel. Poate fi ideea ortodoxă (sau tradițională) de Dumnezeu. Poate fi natura. Poate fi un câmp al conștiinței care explică toate fenomenele. Chiar nu contează și poți să alegi orice, atât timp cât este ceva drăgăstos, grijuliu și mai puternic decât tine.

Pasul 2. Exerciţiile: S-ar putea ca viața ta să nu fie distrusă?

- **Cred că trebuie să mă schimb?** *Da. Mergi la Pasul 1: chiar trebuie să mă schimb. Viața mea este inacceptabilă. Relațiile mele nu funcționează. Nu sunt fericit.*
- **Accept că schimbarea înseamnă să gândesc/să simt/să acționez diferit?** *Bineînțeles, altfel aș fi la fel sau aș face doar un gest.*
- **Cunosc persoane care au făcut schimbări comparabile cu acestea și care par destul de radicale?** *Da. Știu că Russell și milioane de alte persoane, unele cu probleme mai grave decât ale mele, unele cu probleme mai puțin grave decât ale mele, au folosit aceste tehnici pentru a-și schimba viețile.*
- **Este probabil ca această schimbare să fie ușoară și alimentată de idei pe care le am deja, tehnici pe care le folosesc deja și sisteme de sprijin la care am deja acces?** *Nu. Această schimbare înseamnă că toate acele lucruri vor fi diferite și este înfricoșător, dar știu sau cel puțin cred că schimbarea este posibilă. A funcționat pentru persoane în situații mai grave decât a mea, va funcționa și pentru mine.*

- **Care este concepția mea despre o Putere mai mare decât mine? Este natura? Este conștiința de dincolo de individ? Este puterea oamenilor uniți în căutarea unui obiectiv nobil? Descrie concepția ta despre o Putere mai mare decât tine.** *Cred că suferința creației și legile universului dețin puteri imense. Cred că iubirea înnăscută pe care oamenii o au unii pentru alții este o putere. Cred că disponibilitatea oamenilor de a suferi pentru o cauză este o putere. Cred că vindecarea unei răni este o putere. Sacrificiul lui Muhammad Ali pentru credința lui este o putere. Muzica lui Mozart (sau Moz), tavanul Capelei Sixtine, George Best – toate acestea mă conduc la o putere mai mare decât mine. Șansele pe care le-am avut în viață, oamenii care m-au iubit și au fost acolo pentru mine. Există multe exemple de puteri mai mari decât mine și decât dependența și gândurile mele.*
- **Am îndoieli și prejudecăți despre spiritualitatea și puterea unei noi perspective care ar trebui să-mi rezolve problemele? Care sunt acele îndoieli și prejudecăți?** *Da. Câteodată simt că există atât de multă suferință în viața mea și a altora, că nu ar putea exista un Adevăr Suprem sau o Ființă Divină care să suprime totul.*

Mantra

„Conștiință nelimitată, sursă a luminii și a iubirii, te rog să îmi îndepărtezi îndoielile și prejudecățile și să-mi oferi voința de a crede că tu poți rezolva și această problemă, așa cum ai rezolvat și altele până acum.“

- **Care este concepția mea despre o Putere mai mare? Descrie aici.** *Simt că, atunci când meditez, mă conectez cu o energie creativă și iubitoare prezentă în tot ce este viu. Se spune că toată energia care a existat vreodată este încă aici și mereu va fi aici. Asta înseamnă că există o totalitate și că eu fac parte din ea. Când am o părere despre suferință, aceasta nu este mai mult decât o părere. Nu înțeleg și nu pot să înțeleg pe deplin contextul evenimentelor care au loc în universul infinit și etern. Este ca și cum, în viața mea finită, mă uit la o secundă dintr-un film de trei ore și încerc să înțeleg toată povestea.*
  Tot ce trebuie să fac este să accept această idee: voi primi cu mintea deschisă ideea conform căreia concepțiile, credințele și experiențele mele sunt limitate. Voi primi cu mintea deschisă noile credințe și noile posibilități. Voi primi cu mintea deschisă ideea conform căreia pot trăi o viață mai bună, mai iubitoare și mai utilă, chiar dacă nu înțeleg pe deplin cum o să fac asta sau ce implică asta.

- **Pot accepta acum că există o putere mai mare decât mine care controlează acest cosmos?** *Nu trebuie să mă alătur ei încă, tot ce trebuie să fac este să accept că eu și gândurile mele nu reprezentăm apogeul experienței umane. Bineînțeles că pot face asta, este evident. În natură și în lumea umană, este evident că există forțe mai puternice decât mine.*
- **Cunosc oameni care și-au schimbat viețile și trăiesc conform unor principii spirituale, fiind conectați, fericiți și adevărați**? *Da, cunosc o groază de persoane care trăiesc conform celor 12 pași, care s-au chinuit să ajungă aici și care acum au o viață iubitoare, dedicată unor obiective.*
- **Așa aș vrea să fiu și eu?** *Da.*
- **Cunosc oameni care au aderat la o Putere nouă și au folosit aceste tehnici pentru a induce o schimbare revoluționară în felul lor de a trăi și de a gândi, care au găsit pace și o direcție nouă?**
- **Asta vreau și eu?**
- **Pentru a repeta, așa este viața mea acum? Sau mă chinui cu relațiile mele? Cu emoțiile?**
- **Duc lipsa unui scop în viață și a motivației?**
- **Creez conflicte și haos?**

- **Chiar și dincolo de comportamentul meu primar dependent (băutură/droguri/mâncare/sex/cheltuieli/tehnologie) lucrurile sunt dificile?**
- **Cad în depresie?**
- **Îmi este frică?**
- **Îi ajut pe ceilalți?**
- **În alte domenii ale vieții mele am dat dovadă de comportamente care m-ar putea ajuta acum dacă le adaptez noilor nevoi? Cum ar fi, de exemplu, credința mea conform căreia mă pot face să mă simt mai bine prin intermediul drogurilor, sexului, tehnologiei, relațiilor potrivite, locului de muncă sau unei bucăți de ciocolată?**
- **Am venerat drogurile, telefonul, sexul sau cumpărăturile?**
- **Pot vedea acest impuls aplicat unor lucruri mai puțin laice, materialiste și superficiale, care să motiveze o schimbare?**
- **De fapt, această problemă pe care o am poate fi văzută și ca direcția greșită a unui impuls pozitiv, dacă mă uit la ea din alt punct de vedere, nu-i așa?**
- **M-aș putea conecta la această iubire din mine pe care câteodată o plasez pe direcții greșite?**

- **M-aș putea conecta la iubirea din exteriorul meu pe care o văd în ceilalți?**
- **M-aș putea conecta la această putere pe care o văd în alte domenii ale vieții mele?**

Mantra (reformulează în propriile cuvinte)

„Putere Divină, Adevăr Suprem, iubire interioară și exterioară, ghidează-mă către un nou mod de viață! Ajută-mă să-mi îndepărtez vechile gânduri și prejudecăți pentru a fi deschis către o «Nouă cale». Îi cer puterii creatoare din interiorul meu să mă ghideze către persoana care ar fi trebuit să fiu, să găsesc relații și experiențe care să mă aducă mai aproape de acest Adevăr.“

3

Îți vei repara singur viața?

Pasul 3: Am hotărât să ne îndreptăm voința și viețile către slujirea lui Dumnezeu, așa cum L-am înțeles noi.

Am făcut acest pas cu ajutorul unui ateu și, în acel moment, probabil că aș fi spus că sunt și eu ateu. Acest pas, golit de referința către puterea divină, devine: „Nu știi ce faci – mai bine ai accepta ajutor.“ Acesta este un punct de cotitură pentru mulți dependenți.

Pentru a aduce lucrurile la zi sau pentru a rămâne unde ești deja, dacă nu călătorești în timp, eu sunt acum la pasul 12, care înseamnă că trebuie să-i ajut pe ceilalți. Așa că petrec mult timp în preajma dependenților care se află în diferite stadii de recuperare. Când întâlnesc dependenți care încă mai consumă, este fascinant să-mi dau seama care dintre primii trei pași îi vor împiedica să se schimbe. Dacă este pasul 1, înseamnă că aceștia neagă cu desăvârșire că au o problemă: „Nu e nimic în neregulă cu mine“, spun ei, „Îmi place să beau în timpul zilei“ sau „Cocaina mă menține slab“. Serios, chiar spun astfel de lucruri trăsnite. În aceste cazuri nu poți face prea multe, decât să admiri luptele fortăreței autoimpuse inconștienței.

Când pasul 2 este obstacolul, aceștia știu că au o problemă și recunosc asta, dar nu cred că există o viață mai bună. Spun lucruri precum: „Trebuie să beau, este singurul lucru care mă ține la suprafață“ sau „Nu-mi pot imagina viața fără droguri“. Când mă confrunt cu astfel de cazuri pot doar să-mi împărtășesc propria poveste, să mă identific cu lipsa lor de speranță și să le spun că, din experiența mea, schimbarea este posibilă, că viața mea actuală este dovada acestei posibilități.

Când oamenii refuză pasul 3, înseamnă că acceptă că au o problemă, cred că schimbarea este posibilă, dar cred că ei vor declanșa acea schimbare prin voință proprie, hotărâre, curaj, forța caracterului, dibăcie; orice ar fi, pot face totul singuri. Vor spune lucruri precum: „Știu că pot face asta“, sau „Pot învinge asta“, sau „Am ajuns singur până aici, voi continua tot așa“. În aceste cazuri, trebuie să spun că toate atuurile pe care plănuiesc ei să se bazeze au fost prezente de mult în viața lor, dar au fost inutile până acum.

M-am chinuit cu fiecare pas și am evoluat ca un câine dus la veterinar. De fapt, când am văzut pentru prima dată pașii scriși, i-am ignorat cu „metodă“ și am făcut sărituri uriașe în direcția opusă, adică în jos. Îmi era frică de schimbare. De bine, de rău, aveam o strategie de supraviețuire, un mijloc de a face față sentimentelor și eram îngrozit de ce aș putea afla, dacă renunțam la el.

O consilieră de la centrul de tratament unde m-am dezintoxicat, ea însăși în recuperare, m-a surprins spunând: „Ce inteligent din partea ta să apelezi la droguri. Bine făcut, ai găsit o modalitate de a rămâne în viață.“ Asta m-a făcut să-mi dea lacrimile. Presupun că am plâns pentru că această femeie, Jackie, nu m-a judecat și nu mi-a zis că am fost un prost și nici nu a declarat în mod dramatic că „drogurile ucid“. Nu, mi-a spus că am făcut bine că am găsit ceva care m-a făcut mai ușor de suportat. Dependenții care comunică unii cu alții găsesc astfel de mijloace de conectare. Faptul că am fost privit ca o persoană îndurerată, care se chinuia să supraviețuiască în propriul mod murdar și greșit, m-a făcut să mă simt optimist și înțeles. Este un exemplu de compasiune de care dependenții au nevoie unii de

la alții pentru a se schimba. Gândindu-mă acum la acele vremuri, pot spune că începutul recuperării a constat în astfel de momente de conectare. Dependența este o afacere singuratică în toate formele suferite. Un ciclu paralizant de gânduri neobservabile, hipnotice și negative și comportamente distructive. Impulsul te împiedică să cobori din carusel. Criza este aproape o binecuvântare care oferă un fel de pauză și, odată cu ea, oportunitatea schimbării.

În noaptea de revelion din anul 2002 nu mai consumasem de șaptesprezece zile și stăteam într-un costum enervant lângă locul unui eveniment la care nu se consumau nici alcool, nici droguri, la un fel de centru civic din Guildford, Surrey. Afară era întuneric, iar înăuntru era prea lumină, provocată de zâmbetele strălucitoare pe care le pot avea doar oamenii care nu beau și nu se droghează. Zâmbete vesele, curate, sclipitoare care spuneau „totul va fi bine", precum cele trei păsări mici de pe pragul lui Bob Marley.

Nu aceasta era prognoza mea. Lucrurile nu aveau să fie în regulă. Totul avea să fie la fel de nasol ca înainte. Această noapte în sine poate fi adăugată la mormanul de dovezi care se întindea precum Turnul Babel înspre cerurile pustii și nu deranja de nimeni în afară de mine. Exponatul A ridicat la puterea 10: acea noapte, lipsa alcoolului, lipsa sexului, lipsa distracției – acea noapte lipsită de orice speranță era dovada perfectă că eu nu aveam ce căuta acolo, că viața nu era distractivă, că nu aveam la ce să aspir sau la ce să visez. Bucuria este o distragere a atenției, iar băutura și drogurile sunt cea mai bună soluție de a face față acestui sentiment.

Aveam douăzeci și șapte de ani, bineînțeles, și funcționam după un program dureros de autodistrugere. Am apelat la Lucy, care, din fericire, m-a urmat dincolo de centrul de agrement unde se întâmpla această catastrofă și, cu ceea ce speram să fie o amărăciune și o solemnitate incredibile, am zis: „Astea nu sunt pentru mine, Lucy, aceste vrăjeli precum «da, putem», «spune nu». Acesta nu este viitorul meu. Nu ne vom uita înapoi la această zi spunând: «Russell obișnuia să fie dependent de droguri, dar cu ajutorul celorlalți, cu credința într-o Putere mai mare decât el și cu devotamentul de a fi util, și-a transformat viața.» Îmi plac drogurile, îmi place să beau, nu-mi plac acești oameni și nu vreau să fiu ca ei. Povestea mea spune că sunt un dependent, voi rămâne un dependent și voi muri înainte de treizeci de ani."

Vorbeam serios. Deși ornat cu narcisismul și autocompătimirea care mă guvernau atunci, discursul meu era poleit cu o sinceritate bolnăvicioasă. Totuși, cu ajutorul unei puteri dincolo de mine, nu am mai consumat droguri din acea zi. Dar meritul nu poate fi atribuit voinței personale sau norocului, pentru că pe acestea le-am avut tot timpul. Totul a pornit dintr-o schimbare în conștiință indusă de o ideologie nouă.

Această ideologie va ajuta pe oricine este gata să o accepte. Pentru mine a fost destul de greu. Eu nu am încredere în oameni și nici în instituții.

Nu-mi place să mi se spună ce să fac și nu-mi place ideea de a nu avea controlul asupra propriului destin. Am ajuns să văd viața în mod diferit pentru că alții au fost drăguți cu mine, m-au sprijinit și mi-au arătat altă

cale. Asta nu înseamnă că astăzi scriu aceste fraze de pe un laptop himalayan, folosind razele de energie cinetică conștientă care îmi iradiază din ochi. Tot mă chinui. Dar sistemul pe care-l prezint îmi dă impresia că am un alt canal instalat în minte. Încă mai pot schimba pe Sky News sau Babestation, dar știu că pot experimenta o frecvență diferită a existenței, iar când fac asta sunt mai bun și mai iubitor și mă simt mai bine pentru că trăiesc. În plus, nu am nevoie să beau sau să iau droguri pentru a rezista.

În mod ideal, primii trei pași pot fi făcuți în timpul în care dai din cap de trei ori: da, am o problemă, da, văd cum s-ar putea îmbunătăți, da, îmi dau seama că am nevoie de ajutor și accept acel ajutor. Când cineva are o astfel de mentalitate, are șanse de reușită. La această mentalitate trebuie să ajungi pentru a te vindeca.

Așa cum zice și pasul în forma lui originală – „am luat o decizie" –, aceasta se întâmplă deoarece se înțelege că este posibil să existe tergiversări și procrastinări. A lua decizia de a „a-ți transforma viața și voința" înseamnă să admiți că încercările tale anterioare de a-ți controla viața au eșuat. Că a fost nevoie să recurgi la comportamente dependente pentru a face față vieții și acum nu te poți opri pe cont propriu.

Când luăm o decizie, admitem mental și, să sperăm, și spiritual că nu mai putem continua singuri. Pentru mine, acesta a fost începutul umilinței. A spune „Am nevoie de ajutor" nu este ușor pentru multe persoane, am prefera să manipulăm oamenii să ne satisfacă nevoile sau să ne chinuim fără ei. Pasul 3 are un merit profund filozofic și mereu în desfășurare: acum cer

mereu ajutor. Precum mai toți acești pași, practicarea lor începe într-un moment de criză, dar continuă în viața de zi cu zi.

> Viața mea de dependent activ era o matrice de tulburări ținute la distanță de comportamente dependente. Relația de stimul-răspuns dintre mine, persoana mea și lume era cam așa: „Sunt singur – fă sex", „Sunt trist – îmbată-te", „Mă plictisesc – mănâncă o prăjitură". Probabil că nici măcar nu era atât de articulată.

Pentru mine, reprezintă o practică zilnică să iau decizia de „a-mi ceda viața și voința".

În fiecare dimineață, când mi se trezesc obiceiurile negative mintale de autoblamare, intervin tot mintal, cu intenția de a-mi ceda ziua. Cineva a întrebat odată: „Ce înseamnă să-mi cedez viața și voința lui Dumnezeu? Aș putea la fel de bine să le pun în cuptorul cu microunde." Mi s-a părut destul de amuzant, pentru că ideea de a-ți strânge viața și voința într-o minge și de a-i da un șut pentru a ajunge într-un eter binevoitor nu pare o modalitate inteligentă de a aborda disperarea. Pasul 3 înseamnă că cerem ajutor. Când îmi dau seama că sunt agitat, temător sau confuz, nu merg înainte, ca în trecut. Iau o pauză. Am învățat să comunic mai bine cu sentimentele mele. Mintal, dialogul intern sună așa: „Uau. Este un e-mail foarte supărător. Urăsc persoana care l-a trimis. Probabil că nu însemn nimic pentru cine îmi vorbește așa. Cred că îi voi trimite un răspuns atât de plin de insulte și de înțepături, încât această persoană nu mă va mai deranja niciodată." Citesc un e-mail care mă deranjează... Mă simt mobilizat instinctual... îmi răspunde corpul prima dată... apoi gândirea mi se

alterează. Acesta este un exemplu trivial de asociere comună care în trecut ar fi pus în mișcare un lanț de evenimente care m-ar fi condus la nevoia de a bea, de a consuma droguri sau de a reacționa exagerat – tipul de provocare zilnică pentru care aș fi avut nevoie de un supliment pentru a-l aborda. Acum, că am luat decizia de a nu trăi acea viață, trebuie să o reiterez de fiecare dată când sunt pus în fața unui eveniment care îmi declanșează vechiul mod de gândire.

> Dacă ești ca mine, vei începe să vezi că ai învățat să trăiești cu nemulțumirea, mereu detestată vag, crezând că nu există nimic bun pentru tine. Dar există.

Asta se întâmplă mai des decât ai putea crede sau observa; mie mi se întâmplă tot timpul. Mă bazez pe sprijinul altor persoane care lucrează cu cei 12 pași. Așa că, atunci când primesc un e-mail deranjant și sentimentul corespunzător asociat lui, sun pe cineva și îi cer ajutorul. Acest act minuscul de ingenuitate întrerupe drastic (!) fostul meu model de comportament, care se baza pe „Simte, Gândește (poate), Acționează" – constrângerea este înrădăcinată și abia conștientă, prin urmare trebuie să fiu vigilent pentru a zări oportunitatea de a schimba direcția.

Viața mea de dependent activ era o matrice de tulburări ținute la distanță de comportamente dependente. Relația de stimul-răspuns dintre mine, persoana mea și lume era cam așa: „Sunt singur – fă sex", „Sunt trist – îmbată-te", „Mă plictisesc – mănâncă o prăjitură". Probabil că nici măcar nu era atât de articulată. Era viața de dinainte de Pasul 1, inconștientă. Odată ce „am recunoscut că am o

problemă“, băutul, drogurile și impulsul de a apela la ele au fost puse sub observație. Când „am ajuns să cred“ că mai exista și altă modalitate de viață, am putut să-mi iau un răgaz, un moment pentru a reflecta. Când „am luat decizia de a-mi ceda voința“, a însemnat că, atunci când am fost invadat de impulsul de a consuma, am recunoscut că nu mai pot avea încredere în procesele mele mintale. Trebuia să cer ajutor.

Asta însemna că, în primele zile ale recuperării mele, vorbeam încontinuu la telefon cu cineva vindecat de mai mult timp decât mine, trântindu-i tot felul de implorări și lamentări venite din instinct, practic rezultatul trăirii într-o lume cu oameni în ea, proaspăt scos din izolarea dependenței active. Nu mi s-a părut niciodată ușor să fac față planetei noastre, disprețului meu, curenților viscerali în continuă evoluție și ticăloșeniei nebune a relațiilor umane. Trăiesc într-un circuit nesigur și volatil. Trăiam fără un program. Oamenii îți spun mereu: „Nu există niciun ghid care să te învețe cum să fii om“, dar de fapt există destule. Cred că problema constă în traducere. Cum fac ca volumele complexe și pustii ale Regelui James și textele prevestitoare și frumoase ale Indiei să-mi aline singurătatea? Cum putem noi, obișnuiți să trăim în fragmente de viață de cinci secunde, lipsite de minte, să ne întoarcem în timp pentru a ne ține de mână cu Vishnu sau pentru a medita în acceptare cu Buddha? În lumea din care vin, nimeni nu a sugerat că pot găsi o soluție dincolo de mijloacele materiale: Angajează-te! Practică un sport! Ai nevoie de o iubită frumoasă! De o pasiune! De mai mulți prieteni! De un dispozitiv smart! De un *upgrade*! Slăbește câteva kilograme!

Nimeni nu a zis să renunț la toate astea, să mă uit în interior, nu există o putere reală în lumea lucrurilor, doar distragerea atenției și plăcere.

Am auzit vorbindu-se despre grupurile de sprijin care folosesc cei 12 pași că ar fi un cult, dar putem spune că orice grup care are un sistem de credințe poate fi un cult. Nu simt că fac parte dintr-un cult când lucrez cu cei 12 pași, ci că am fost eliberat dintr-unul. Din cultul care mi-a spus că nu-mi sunt suficient, că trebuie să fiu faimos pentru a fi valoros, că trebuie să am bani pentru a trăi o viață care să merite trăită, că trebuie să mă afiliez, asociez și identific în funcție de culoare și clasă, că rolul meu în viață este să consum, că aveam să trăiesc într-un întuneric iluminat doar ocazional de panouri și ecrane, mereu încadrând fața cuiva care încearcă să-mi vândă ceva. Să-mi vândă telefoane, mâncare și prejudecăți, ieftine și fără valoare, o gândire pe frecvențe joase. Face parte dintr-un cult în mod implicit. Doar că nu ne dăm seama, pentru că granițele lui sunt dincolo de orizonturile noastre.

Dacă ești ca mine, vei începe să vezi că ai învățat să trăiești cu nemulțumirea, mereu detestată vag, crezând că nu există nimic bun pentru tine. Dar există. M-am adaptat suferinței și mi-am administrat droguri. Singur, nu aveam scăpare, în cultura în care trăiam și cu credințele pe care le aveam nu exista nicio șansă să mă schimb. Niciuna. Până când am luat decizia să-mi îndrept viața și voința către altceva în afară de mine, către ceva ce uneori numesc „Tărâmul ulterior“, adevărul unit dintre mutațiile constante sau „grija Domnului“, așa cum „Îl înțeleg eu pe Domnul“.

Spre deosebire de majoritatea cultelor, programul în 12 pași îți spune să-ți alegi propriul concept de Putere mai mare, mai înaltă decât tine. Concepția mea despre Dumnezeu era destul de negativă, înainte să mă vindec. Acel Dumnezeu era imaginea unei autorități abstracte folosită să împace majoritatea, pentru ca minoritatea să poată acționa cu impunitate. Sau acel Dumnezeu era un suport necesar pentru misterele vieții, în timp ce așteptam ca știința să ne explice totul. Sau era doar o încercare irelevantă de a mă face să fiu moral, precum *Blue Peter* sau un pliant despre conștientizarea riscurilor infectării cu HIV.

Am fost invitat să-mi revizuiesc atitudinea față de ideea fenomenului de conștiință transcendentă, când viața mea neînsemnată și prostească era făcută bucăți. Era un proces provizoriu. Deși puteam să recunosc că viața mea era praf, încă nu eram dispus să-mi prezint toate teoriile. „Încă sunt inteligent", îmi spuneam. „Am muncit din greu pentru unele dintre acele credințe." Dar ce este, de fapt, o credință? Un gând din mintea ta pe care-ți place să-l ai. Dacă îți place să-l ai, trebuie să fie folositor, fie îți îmbunătățește viața, fie te ajută să-ți dai seama cât de proastă este viața ta. Nu văd niciun alt motiv pentru a avea o credință.

Pasul 3 este o șansă pentru toți să evaluăm modul în care credințele funcționează pentru noi. Să vedem dacă aceste credințe merită efortul. În pasul 2, „am ajuns să credem" că lucrurile pot fi mai bune, acum suntem confruntați cu modul în care putem face asta. Și aici vine lovitura – cu siguranță lucrurile nu vor fi mai bune dacă repetăm ceea ce facem deja.

Să ne gândim la tine, pentru moment. Ai cumpărat această carte sau ai făcut efortul de a o fura și meriți puțină atenție. Ai recunoscut că ai o problemă. Crezi că te poți schimba.

Acum o să te agăți de ideea că tu ești cel care va susține această schimbare? Folosind ce? Creierul? Planurile și înțelepciunea ta? Mă tem că acestea sunt chiar calitățile care te-au aruncat în acest blocaj. Nu trebuie să te simți prost din cauza asta, pun pariu că nu ești la fel de distrus precum eram eu. Eram reticent la a renunța la planul meu, în ciuda ineficienței lui evidente. „Eu și planul meu avem nevoie doar de mai mult timp", obișnuiam să cred, puțin mai mult timp și o sticlă de vin, puțin mai mult timp și o pipă, puțin mai mult timp și o felie de tort, puțin mai mult timp și o partidă de sex în trei, pentru noroc.

Planul meu funcționa atât timp cât mă izolam. Planul meu se îndrepta cu pași grei înspre un șanț adânc, bine bătătorit de anii de mers inconștient.

Ce zici de alt plan?

Nici gând!

Oftat. Hai să ne uităm iar la pasul 1.

Bine.

Deci vezi, da, ești distrus? Ai recunoscut.

Da.

Bine, asta este foarte bine. Acum, pasul 2, lucrurile pot sta mai bine decât atât, nu-i așa?

Da, am stabilit asta, da.

Excelent. Acum, foarte ușor, ce aspect al planului tău, în capul tău, folosindu-ți creierul, creierul pe care l-ai avut mereu, te face să crezi că, de data asta, mai presus decât toate celelalte dăți pe care le-am

văzut la pasul 1 că nu funcționează niciodată, va funcționa și ce anume la tine și „la planul tău“ te împiedică să renunți la această idee?
Ei bine, este planul meu, m-am gândit la el.
Și asta este foarte drăguț. Dar nu funcționează. Am demonstrat asta. Ce zici de un compromis?
Oh, da, te rog, ador compromisurile.
Ce-ar fi dacă am încerca un plan nou, doar azi, iar dacă nu-ți place, te poți întoarce la vechiul tău plan?
A, bine atunci.

Ha! L-am prins.

Ai fi dispus să iei în considerare un alt plan doar azi? Ai fi pregătit să urmezi instrucțiuni și să accepți ajutorul altora? Ești dispus să accepți că fostul tău mod de viață te-a dezamăgit? Nu este vina ta. Nu trebuie să te condamni pentru că nu ai avut un plan mai bun, doar renunță la el. În acest moment, apare posibilitatea schimbării reale, a libertății reale, tot ce a fost căutat prin intermediul unor strategii ineficiente va deveni acum disponibil.

Pasul 3. Exercițiile: Îți vei repara singur viața?

Pasul 3 este despre acceptarea ajutorului și renunțarea la planul tău. Planul nostru se bazează pe „programul nostru actual“, experimentat prin gândurile și sentimentele noastre. Este o schimbare vitală de perspectivă care trebuie acceptată.

Vei ocoli adevărul. Eu fac asta. Simt valul voinței și revendic frâul carului hedonist.

Haide să răspundem împreună la aceste întrebări:

- **Mă simt nemulțumit, limitat, gol sau neliniștit în cadrul relațiilor mele?** *Da. Mă enervez pe oamenii cu care lucrez. Vreau mai mult de la partenerul meu de viață. Familia nu mă înțelege.*
- **Sentimentele mele mă fac să iau (sau nu) decizii, să acționez (sau nu) sau să spun (sau nu) lucruri pe care apoi le regret?** *Da, mereu se întâmplă asta. Sentimentele dau năvală și mă domină. Mereu îmi zic „Nu ar fi trebuit să fac asta" sau „Aș fi vrut să spun asta".*
- **Sufăr de depresie, nefericire sau stimă de sine scăzută?** *Da. Simt toate asta. Acum văd de ce pui la îndoială eficacitatea planului meu.*
- **Sufăr de anxietate, îndoială sau perfecționism? Îmi fac scenarii de viitor, apoi mă îngrijorez din cauza lor?** *Da. Mă tem în majoritatea timpului. Chiar încerc să anticipez viitorul, sperând să-l pot controla cumva.*
- **Devine clar pentru mine că planul meu nu funcționează?** *Da. Dacă sunt atât de nefericit în atât de multe domenii, atunci planul meu trebuie să se schimbe.*
- **Este clar că am nevoie de un plan nou care să nu vină din capul meu și din pornirile mele, dacă vreau să-mi găsesc împlinirea?** *Da. Îmi dau seama că am nevoie de un drum nou, de o cale nouă. Am epuizat metodele mele autorevelate.*

- **Acest plan al meu este precum un virus mintal de auto-obsesie. Pot să renunț la el? Sunt deschis față de un alt plan? Sunt deschis pentru a fi ghidat?** *Da! De câte ori? Spune-mi ce să fac!*

Suntem „prinși“ într-un mod de viață care nu funcționează. Acestea sunt câteva categorii care ne vor ajuta să ne schimbăm perspectiva. De obicei, putem identifica sursa durerii și a disconfortului spiritual în aceste zone:

1. **Mândrie** (ce *cred eu* că gândești tu despre mine)
2. **Stimă de sine** (ce cred eu despre mine)
3. **Relații personale** (scenariul pe care-l ofer altora)
4. **Relații sexuale** (ca mai sus, în legătură cu sexul)
5. **Ambiții** (ce vreau de la viață, viziunea mea generală despre persoana mea „perfectă“)
6. **Securitate** (de ce am nevoie să supraviețuiesc)
7. **Finanțe** (bani și cum îmi afectează aceștia sentimentele)

Este bine să ne reamintim de aceste categorii când facem pasul 4.

4

Notează toate lucrurile care îți distrug viața sau care ți-au distrus vreodată viața și nu minți, nu omite nimic

Pasul 4: Am întreprins o căutare și un inventar moral neînfricat asupra noastră.

Eu am evitat pasul 4 de parcă îi datoram bani. La naiba cu asta! La naiba pe atât de multe planuri, mai ales că nu mă pot deranja să stau să notez într-un mod riguros și formalizat fiecare lucru enervant despre care-mi amintesc că m-a deranjat, care m-a emoționat, care mi-a pus energia în mișcare, care mi-a provocat o zvâcnire, un blocaj, un spasm mintal și emoțional, sculptând „noul normal". De fiecare dată când aveam impresia că un copil de la școală mă desconsidera, sau că un profesor nu mă plăcea, sau că un bunic nu era destul de „Disney", sau că fetele nu mă plăceau, sau că am pierdut o luptă, sau că West Ham a pierdut, sau că un alt copil de pe alt continent a primit un rol într-un film, sau că mama a râs prea tare la o petrecere, sau că un tren întârziase, sau că eram prea gras, sau că penisul meu nu era destul de mare. Lista continuă și pare un efort uriaș până îți amintești de pașii 1, 2 și 3: „Sunt distrus. Pot să devin mai bun. Ar fi bine să fac ce mi se spune." În plus, cât timp am petrecut uitându-mă la televizor, sau holbându-mă pe fereastră, sau făcând eforturi pentru niște relații inutile, sau urmărind postările de pe Twitter? Aceste ore se adună și din păcate se și scad din totalul de viață. Nu reprezintă o pauză de viață; aceste activități de distragere a atenției sunt însăși viața. Reprezintă și viața, și moartea.

Dacă chiar vrei să adun timpul, mi-a luat cinci ani și două zile pentru a face pasul 4. Cinci ani să nu-l fac și două zile pentru a-l face efectiv. Doar atât, două zile.

Timp de două zile am scris și am scris și mi-am tot amintit până am terminat. Am notat tot ce mi-a trecut prin minte pe acea listă.

Cei mai mulți oameni nu pot face efortul unui inventar personal. Datorită primilor trei pași și sprijinului celorlalți care se confruntaseră cu dependența, nu mai consumasem de cinci ani. Scopul acestui inventar este acela de a evalua și de a înțelege numeroasele credințe complexe și interconectate pe care le am, care îmi determină comportamentele, tiparele și obiceiurile. În acest moment al programului, ajunsesem în punctul în care începusem să accept faptul că abuzul de substanțe era simptomul unei probleme mai profunde.

Am fost instruit de mentorul meu (cineva care lucrase deja cu toți pașii) să notez toate persoanele pe care le cunoșteam, începând cu vârsta cuprinsă între zero și cinci ani, apoi cinci și zece ani, zece și cincisprezece, cincisprezece și douăzeci și tot așa. De la vârsta cuprinsă între cinci și zece ani cunoșteam o mână de prieteni, familia și câțiva vecini; pe atunci, viața era simplă. Cu cât înaintam în vârstă, în viața mea apăreau mai multe persoane și instituții și știi ce? Simțeam un fel de dușmănie față de aproape toți.

Odată ce am trecut prin toată viața, notând orice persoană, instituție, obiect sau concept, am început să am „resentimente“ față de următoarea etapă. Am împărțit o foaie în patru coloane, așa:

Detest	Pentru că	Îmi afectează	Rolul meu

În coloana din stânga am scris persoana, locul sau lucrul față de care aveam resentimente. În cazul meu, a fost draga mea mamă. Exact, trebuie să fii extrem de sincer și să o iei de la început, așa că aici este: mama. Apoi, în coloana a doua am notat „cauza" resentimentelor mele: pentru că s-a îmbolnăvit de cancer când eu aveam șapte ani. Nu contează că nu este vina mamei că a făcut cancer; acest proces nu este despre justificări sau atribuirea corectă a vinei. Este un inventar de sentimente, trăiri care sunt încâlcite și prost înțelese și formează o matrice de nemulțumire care, în cadrul personalității dependente, duce la comportamente distructive și inconștiente. Acest pas este despre aducerea la lumină a comportamentelor inconștiente. În coloana a treia notăm ce anume ne afectează.

După cum am văzut în ultimul exercițiu, poate fi vorba de:

Mândrie – ce *cred eu* că tu gândești despre mine

Stimă de sine – ce cred eu despre mine

Relații personale – scenariul pe care-l ofer altora

Relații sexuale – ca mai sus, în legătură cu sexul

Ambiții – ce vreau de la viață, viziunea mea generală despre persoana mea „perfectă"

Securitate – de ce am nevoie ca să supraviețuiesc

Finanțe – bani și cum îmi afectează aceștia sentimentele

Prin urmare, cu acest resentiment față de mama mea, pe care l-am alimentat inconștient în cei douăzeci de

ani până când m-am vindecat, apoi încă cinci până când am făcut acest inventar, mă uit la efectele pe care le-a avut asupra mea.

Mândrie – afectează modul în care ceilalți mă privesc? Nu chiar, așa că nu notez M (putem folosi doar inițialele) în coloana a treia.

Stima de sine – mă simt vinovat sau rușinat din cauza asta? De fapt, da – pentru că o rudă mi-a spus (și eu am crezut) că era vina mea că mama era bolnavă, pentru că eram o persoană rea. (Care, întâmplător, este complet alt resentiment, de sine stătător, la care trebuie să lucrez separat.) Deci SS merge în coloana a treia.

Relații personale – cancerul mamei nu făcea parte din scenariul relației mele cu ea. Deci acest aspect a fost afectat. Multe alte relații cu femeile au fost afectate de această aberație. De atunci am depins foarte mult de femei. Deci RP merge în coloana a treia.

Următorul domeniu – *Relațiile sexuale*. Acum, nu trebuie să aducem la viață cadavrul îndrăgitului Sigmund Freud pentru a deduce că viitoarele mele relații sexuale au fost, cumva, afectate de relația cu mama, iar boala ei și resentimentul meu față de aceasta sunt aspecte care definesc acea relație, așa că RS merge în coloană.

Acestea, la rândul lor, îmi afectează *Ambițiile* de a avea o viață domestică normală și fericită, așa că notez și A.

Securitatea mea, necesitatea mea de împlinire domestică, a fost, de asemenea, afectată pentru un timp îndelungat de acest resentiment, așa că merge în coloană.

Finanțele, ultima categorie, nu au fost afectate într-un mod evident, așa că nu este nevoie să notez F în a treia coloană.

Deci, în acest moment, tabelul resentimentelor arată cam așa:

Detest	**Pentru că**	**Îmi afectează**	**Rolul meu**
Mama	S-a îmbolnăvit de cancer.	SS, RP, RS, A, S	

Acum, analiza propriei persoane, a propriului *psyche* și a variatelor lui atașamente și consecințe este în mod evident subiectivă. De aceea, acest proces se realizează prin îndrumarea și experiența unui mentor. Al cincilea pas este, în cele din urmă, despre împărtășirea acestui inventar cu cel puțin o altă persoană, în mod ideal cea care te-a ghidat în realizarea lui, și această confesiune este cea care te ajută să-ți schimbi perspectiva asupra acestor evenimente. Într-un fel, ne rescriem trecutul.

> Trebuie să renunțăm la concepțiile noastre despre cum ar trebui să fie alte persoane, locuri și lucruri. Mama, iubita mea, Laura, și guvernul Coreei de Nord nu sunt obligate să-și modifice realitatea după bunul meu plac.

Ne schimbăm povestea. Ne reprogramăm. Nu există o istorie obiectivă – asta știm cu siguranță –, ci numai povești. Caracterul nostru este rezultatul acestei povești pe care ne-o spunem singuri despre noi înșine, iar procesul inventarului scoate la iveală gramatica ascunsă și distructivă căreia i-am permis în mod involuntar să ne guverneze comportamentul.

În această etapă a exercițiului ne este reamintit că trebuie să renunțăm la concepțiile noastre despre cum ar trebui să fie alte persoane, locuri și lucruri. Mama, iubita mea, Laura, și guvernul Coreei de Nord nu sunt obligate să-și modifice realitatea după bunul meu plac.

Dacă îmi construiesc fericirea pe baza unor anume comportamente de-ale lor, sunt distrus. Trebuie să trimit petiții universului, sinelui meu cel mai intim, lui Dumnezeu sau oricărei entități pe care o consider mai puternică decât mine, să-mi regleze perspectiva – aceea conform căreia sentimentele mele au un impact relevat asupra lumii exterioare. Nu ne batem capul în mod nejustificat cu soteriologia – dacă sacrificiul sau practicile de pe plan uman ajung pe tărâmurile supranaturale sau inaccesibile din punct de vedere material –, este al naibii de complex.

Practic, acceptăm că lumea este așa cum este, dar că noi ne putem schimba. Ceea ce învățăm din informațiile din coloana a patra ne va ajuta să facilităm schimbarea. Înțeleptul anonim care a formulat versiunea pe care o folosesc sugerează să ne punem următoarele întrebări fără resentimente. Voi folosi exemplul de mai devreme, cu boala mamei mele, pentru demonstrație.

1. Unde am Greșit?
   În cazul mamei mele și al bolii ei, am greșit imaginându-mi că ea are vreun control asupra propriului cancer și crezând asta timp de treizeci de ani.
2. Unde am acționat într-un mod Egoist?
   Mi-am permis să devin ignorant în autoconservarea mea, din frica de a nu-mi pierde mama.
3. Când am fost Necinstit?
   I-am folosit boala pentru a obține simpatie și avantaje din partea celorlalți, făcându-i să se simtă vinovați, știind că aceste aspecte erau un fel de acțiuni colaterale.
4. Când am fost Egocentric?
   Nu am fost egocentric într-un mod problematic.
5. Când mi-a fost Teamă?
   De obicei, aceasta este cea mai revelatoare întrebare, iar informațiile strânse din această investigare, pentru mine, personal, dețin cheia libertății și a schimbării. Dincolo de percepțiile noastre deformate, se află, de obicei, o teamă care aparține unei credințe. Această credință de bază reprezintă un element-cheie din codul suferinței noastre personale: dacă o expunem, adresăm și modificăm, putem să fim liberi. Deci, dincolo de resentimentul față de boala mamei mele se regăsește teama că voi fi lăsat singur și că nu voi putea avea grijă de mine. Această credință

falsă este prezentă în majoritatea comportamentelor mele distructive. Și cred că este și în ale tale.

6. De ce pot fi Acuzat?
   În acest exemplu, nu pot fi acuzat în niciun mod diferit de ce a fost deja acoperit de celelalte întrebări.

7. De ce sunt eu de Vină?
   Această întrebare ne cere să ne analizăm „caracteristicile defecte“ care apar, de obicei, atunci când avem resentimente. Acestea sunt câteva exemple de caracteristici defecte: Aroganța, Avariția, Disprețul, Lașitatea, Cruzimea, Nesupunerea, Neîncrederea, Dominarea, Invidia, Lăcomia, Nerăbdarea, Impenitența, Indiferența, Intoleranța, Gelozia, Lipsa disciplinei, Lenea, Pofta trupească, Răutatea, Ambiția prea mare, Sensibilitatea prea mare, Îngâmfarea, Mândria, Pudicitatea prefăcută, Agresivitatea, Represaliile, Autocompătimirea, Sentimentalismul, Rușinea (mândrie rănită), Snobismul, Timiditatea, Vanitatea, Violarea încrederii, Inutilitatea. De obicei, când sunt deranjat, fricos sau deconectat, îmi expun unele dintre aceste trăsături. În cadrul acestui resentiment, Autocompătimirea, Sentimentalismul, Intoleranța și Lenea sunt toate prezente.

8. Unde am Greșit?
   Această întrebare se intersectează cu categoria Greșelilor și Acuzării, dar există pentru a identifica în mod exact persoanele care au fost rănite de comportamentul tău. În acest caz, mama a fost rănită de indisponibilitatea mea. Așa că notez asta, pentru că va deveni relevant când vom ajunge la pasul 8.

Analiza „netemătoare și temeinică" a acestor întrebări face ca nicio informație să nu rămână nedescoperită, dacă suntem sinceri, deschiși și dispuși să cooperăm. Tabelul completat arată așa:

Detest	**Pentru că**	**Îmi afectează**	**Rolul meu**
Mama	S-a îmbolnăvit de cancer.	SS, RP, RS, A, S	1. Greșeli: D 2. Egoism: D 3. Nesinceritate: D 4. Egocentrism: N 5. Frica: D 6. Acuzații: N 7. Vină: D 8. Greșeli: D

> Dacă treci prin viață cu un loc de muncă pe care îl cam urăști, o relație în care nu prea ești implicat, dacă mănânci pentru a face față realității, te benoclezi pe Facebook, fumezi și îți

> faci fantezii fără rost, poți sta încruntat pe banda rulantă a nefericirii inconștiente până când te aruncă în cavou.

Tabelul completat joacă rolul unui aide-mémoire atunci când împărtășești conținutul cu persoana care te-a ghidat în realizarea lui sau dacă îl faci singur, fără îndrumare (ceea ce nu îți recomand), cu persoana pe care o alegi la pasul 5 pentru confesiuni.

După ce ai terminat acest proces pentru douăzeci de resentimente reprezentative care oferă o descriere clară a obiceiurilor vieții tale – precum câțiva foști parteneri, membri ai familiei, oricine ți-a greșit, agresori de la școală, bunici, străini, Crăciun, monarhi, participanți la trafic și Facebook –, vei înțelege mai clar coordonatele perspectivei tale asupra lumii.

Acum este timpul pentru Inventarul Temerilor. Treci prin întreaga listă, acordând o atenție specială temerilor din coloana a patra. Aceasta este metoda pentru a ajunge la teama de bază, opusă celei superficiale.

Trebuie să vânezi teama până în esența ei, de parcă ai urmări un țânțar tenace.

De exemplu, poate îmi este teamă să merg la un interviu. Dincolo de aceasta se află teama superficială: „Dacă nu primesc postul?“ Și ce? „Ei bine, dacă nu primesc postul, nu o să am suficienți bani.“

Din nou, ce se află în spatele acestei frici?

„Dacă nu am suficienți bani, voi fi sărac, dacă sunt sărac, nu sunt în stare să mă întrețin.“ Deci, teama de bază în acest caz este: „Nu pot să mă întrețin.“

Sau poate ai resentimente pentru că ai invitat pe cineva la o întâlnire și te-a refuzat sau cineva nu ți-a acceptat cererea de prietenie pe vreo rețea de socializare. „Mă tem că această persoană nu crede că sunt atrăgător." Și ce? „Mă tem că nimeni nu crede că sunt atrăgător." Și ce? „Mă tem că nu o să găsesc niciodată pe nimeni care să rămână cu mine." Și ce? „Mi-e frică să fiu singur" – teama de bază, să fii singur.

Nu-i așa că este bine să te cunoști? Că treci prin viață trimițând cereri de prietenie pe Facebook și invitând lumea la întâlniri, mânat de frica existențială de a nu fi mereu singur? Când aveai de gând să abordezi chestiunea asta? Planul tău constă în trecerea prin viața (finită) umană motivat de o groază neexaminată? Acesta este planul tău? Și te mai întrebi de ce ești al naibii de agitat?! La baza activității intense și interacțiunii se află o frică abruptă și neanalizată. Trebuie să o expunem! Trebuie să reparăm situația! Avem nevoie de ajutor! Slavă Domnului că citești această carte, nebunule! Acum este clar că nu poți urma acest proces singur, folosindu-ți perspectiva limitată și părtinitoare asupra lumii pentru a găsi o soluție, mai ales că propria minte te-a băgat în această problemă. Când am urmat acest proces, am avut lângă mine persoane care trecuseră prin aceleași lucruri ca mine. Și tu vei avea nevoie de ajutor.

Primii trei pași au partea lor de misticism. Primul pas și principiul lui de autoevaluare sinceră și renunțare, al doilea cu apelul la speranță, al treilea cu necesitatea ciudată de a avea credință. Dacă aceștia sunt o provocare pentru tine, atunci pasul al patrulea îți va oferi un răgaz ontologic, dar presupune un efort practic enorm.

Pașii 4 și 5 nu pot fi evitați. Până acum poți scăpa mai ușor, acceptând anumite concepte abstracte: că nu deții controlul asupra oamenilor, locurilor și lucrurilor; că atunci când îți exerciți controlul, viața ta, experiența ta de viață devine de necontrolat; că este posibil să existe și alte modalități; că modul în care trăiești nu este singurul posibil; că vei avea acces la informații noi, dacă cedezi autoritatea.

Era evident că nu aveam nicio putere asupra heroinei. Era clar că oamenii care m-au învățat acest program aflaseră altă cale. Era simplu ca bună ziua că aveam nevoie să învăț abilități noi. În cazul dependențelor evidente, vei lucra după o versiune de grădiniță a acestui program. Obiectul, simbolul este clar definit. Nu este ușor. Nimănui nu-i place să treacă prin detoxificare și sevraj, dar are avantajul de a fi identificat ușor. Problema negării este, să sperăm, mai ușor de confruntat. Dacă treci prin viață cu un loc de muncă pe care îl cam urăști, o relație în care nu prea ești implicat, dacă mănânci pentru a face față realității, te benoclezi pe Facebook, fumezi și îți faci fantezii fără rost, poți sta încruntat pe banda rulantă a nefericirii inconștiente până când te aruncă în cavou.

Facem inventarul tuturor credințelor și resentimentelor care ne populează experiența conștientă a lumii. Dacă facem asta bine, începem să vedem în ce punct se intersectează credințele noastre explicite cu cele inconștiente. De exemplu: fosta mea credință conform căreia trebuia să mă culc cu multe femei, atunci când nu este controlată, poate părea „acceptabilă cultural“, „cool“, „amuzantă“, „aspirațională“, „inofensivă“. Odată ce a trecut temeinic prin metoda inventarului, acest

comportament a fost expus ca fiind „disperat“, „demn de milă“, „toxic“, „singuratic“. Comportamentul fusese creat sau adoptat ca strategie de a preveni durerea. Când stai excesiv pe Facebook, cumperi compulsiv de pe internet sau vorbești obsesiv despre a ieși în oraș, ce motivație inconștientă se ivește, neinvocată? Este evident că nu știi. Până la urmă, toți avem de-a face cu INCONȘTIENTUL. Se poate ca arhitectura credinței tale să conțină stâlpi precum „Nu este nimic greșit în asta“, „Toată lumea face la fel“ și „Nu pot face nimic mai bun“. Toate acestea vor fi schimbate, posibil nimicite, de primii trei pași. La pasul 4 înțelegem în detaliu cum se combină aceste coduri și transmit anumite comportamente. La pasul 5 începem să experimentăm revelația care apare doar prin conexiunea cu altcineva. Mie acest proces mi-a conferit, pentru prima dată, multe dintre credințele definitorii, dar neexaminate: „Nimeni nu mă înțelege“, „Nimeni nu mă iubește“, „Sunt singur“, „Nu valorez nimic“, „Sunt diferit de toți ceilalți“, „Nu pot să fiu iubit“. Acestea toate sunt un bagaj personal împovărător. De fiecare dată când își fac simțită prezența aceste credințe, trăiesc junghiul puterii lor și suferința acestei situații.

Dar să ne întoarcem la tine. Ai lucruri pe care nu le-ai spus nimănui niciodată? Înapoi, pe podelele scârțâitoare ale copilăriei tale, în singurătatea ta, umbrele propriei minți, lucrurile pe care le-ai făcut, pe care le-ai zis și pe care le-ai gândit, care te compun și te conțin: lucruri rușinoase, lucruri sexuale, adesea acte solitare, dar câteodată nu, câteodată lovituri agonizante de cruzime îndreptate asupra persoanelor pe care le iubești sau momente în care însăși realitatea

părea să se deformeze când se uitau în ochii tăi și îți spuneau „ești un nimic“. Pentru moment, rămâi acolo, obișnuindu-te cu durerea – cea provocată de faptul că cineva ți-ar putea spune asta și ce ar putea însemna pentru persoana ta. Sau ce înseamnă să fii nemilos, să rănești pe cineva, să simți corzile iubirii care te unesc că se rup și se zdruncină, și să cazi în tine, scufundat, dar absolut singur. Și faci ceea ce fac toți oamenii: accepți și te adaptezi. Transformi durerea într-o poveste despre tine, până când aceasta dispare, până când face parte din tine.

Am fost atins când eram mic și am simțit că mă deformez, precum sticla topită, nu neapărat plăcut, până la urmă era tot o formă de atenție, dar știam că era greșit, ca o amintire pe care abia așteptam să o am, ca o piatră de pe cărarea pe care știam că nu o să merg, dar pe care m-aș opri să o iau și să o țin la mine în buzunar, neliniștit. Căutând modalități prin care să încorporez această transgresiune în percepția mea asupra lumii, lipind-o de peticul înțelegerii mele. „Mama este mereu bolnavă.“ „Ei spun că sunt rău.“ „Tata nu mă place.“ „Nu sunt în siguranță.“ „Nu-mi place la școală.“ „Nu mă încadrez aici.“ „Oamenii nu mă plac.“ „Eu am îmbolnăvit-o pe mama.“ „Sunt rău.“ Până când ciocolata, pornografia și autoagresiunea par niște sanctuare în calea durerii subtile, dar de nesuportat. Și, pe măsură ce înaintăm în viață, și adunăm experiențe, și confruntăm familiarul, ne apare calea în fața picioarelor în timp ce mergem și ne depărtăm de casă, până când suntem prea departe pentru a ne aminti că am avut vreodată una.

Procesul este menit să ne ilumineze și trebuie să fie temeinic și extenuant, dar nu repetitiv. Am învățat asta

dintr-o varietate limitată de comportamente, gânduri și sentimente pe care le proiectez asupra varietății aparente a vieții mele haotice. Când le analizez, îmi dau seama că de obicei există un model simplu care creează această dezordine aparentă.

Am făcut asta sub îndrumarea cuiva. După ce ai terminat inventarul cât de bine ai putut, „împărtășește-l cu Dumnezeu, cu tine și cu altă persoană". Aceasta este, de obicei, mentorul sau ghidul tău ori măcar cineva în care ai încredere și care se află într-o etapă mai înaintată pe drumul pe care speri să mergi și tu.

Dacă, în această fază a cărții, nu te-ai identificat suficient cu una dintre problemele pentru care există „tovarăși" la nivel global, cu o prezență online puternică – precum alcoolism, dependență de droguri, dependență de sex, tulburări de alimentație, codependență, probleme în relații, fumat, datorii, dependență de muncă, pariuri, cheltuieli, dependență de tehnologie –, atunci sugestia mea este să găsești pe cineva (din aceste grupuri) care seamănă cu tine în mod particular sau are probleme similare și să parcurgeți acest proces împreună. Există și posibilitatea să găsești propriul grup, pe baza proximității situației sau a locului în care stai. Eu cred și sper că vom forma comunități de sprijin care să acopere problemele din toată lumea. Că aceste comunități vor forma baza evoluției sociale continue înspre o societate fondată pe relații armonioase între lumea interioară și exterioară, și iubire, și sprijin pentru toate persoanele, până când sistemele sociale bazate pe economie și ierarhii demodate vor deveni desuete. Aceasta este speranța mea.

Pasul 4. Exercițiile: Notează toate lucrurile care îți distrug viața sau care ți-au distrus vreodată viața și nu minți, nu omite nimic.

Privește tabelul de la paginile 310–311. În prima coloană punem lucrul care ne-a scos din sărite. Este vorba despre Donald Trump sau despre un copil care te-a agasat la școală? (Ar putea fi una și aceeași persoană, deși am auzit că Donald Trump era drăguț când era mic.)

Ceea ce vreau să spun este că ar putea fi o problemă geopolitică sau doar cineva care ți-a tăiat calea cu mașina.

În a doua coloană, punem motivul pentru care ne-am enervat: „Mi-a tăiat calea", sau „Nu înțeleg criza energetică", sau „O preferau pe sora mea", sau „M-au abuzat" – nimic nu este prea grav sau neînsemnat. Eu am avut lucruri din ambele extreme la pasul 4.

O modalitate de a fi sigur că lucrezi temeinic este aceea de a face o listă cu toate persoanele din viața ta de care îți amintești: de la zero la cinci ani, de la cinci la zece, de la zece la cincisprezece... până astăzi. Pot să mă gândesc la lucruri care m-au enervat la oamenii despre care nici nu mai știam că există. Am notat totul în inventar.

În coloana a treia, vedem care domeniu din viața noastră este afectat de această transgresiune percepută (sau reală). Este vorba de Mândrie, Stimă de sine etc.? Unele resentimente afectează toate cele șapte domenii, iar altele doar unul. Dacă niciunul nu este afectat – care naiba este problema ta?

Din nou, există șapte coloane și aici – pune-le în coloana a treia doar pe cele care corespund resentimentului tău.

1. **Mândrie**
2. **Stimă de sine**
3. **Relații personale**
4. **Relații sexuale**
5. **Ambiții**
6. **Securitate**
7. **Finanțe**

În coloana a patra, revelatoare și puternică, identificăm cum am participat la respectiva problemă.

1. **Greșeli** – ce aș fi putut face diferit?
2. **Egoism** – oare am fost egoist fără să-mi dau seama?
3. **Nesinceritate** – sunt sincer aici?
4. **Egocentrism** – am un țel egoist la care ar trebui să renunț?
5. **Frică** – ce frică se ascunde dincolo de acest resentiment, producându-l? Că nu pot fi iubit? Că o să rămân singur?
6. **Acuzații** – pot fi învinuit de asta?
7. **Vină** – ce „defecte de caracter“ afișez?
8. **Greșeli** – am rănit pe cineva? Va trebui mai târziu să-mi cer iertare, scuze și să ofer compensații cuiva?

Din nou, nu este necesar să completezi ceva la fiecare întrebare, dar vei vedea că participi tu însuți la durerea pe care o adăpostești, de aceea o și adăpostești. Nu este vorba despre găsirea vinovatului (nu suntem într-un tribunal!), ci despre mutarea înspre o perspectivă diferită în care să putem trăi în pace.

Dacă ai notat prea multe persoane pe care le-ai cunoscut de-a lungul vieții și prea multe resentimente,

selectează douăzeci care crezi că te definesc: relații familiale, parteneriate romantice, locuri de muncă, situații. Cu fiecare lucru din această listă, completează coloana a patra.

Evident, trebuie să fie douăzeci de resentimente care joacă un rol important în mintea ta. Reperele și coordonatele dominante ale *psyche*-ului tău. În opinia mea, este crucial să realizezi acest proces sub îndrumarea cuiva care a trecut deja prin asta și care nu are o relație conflictuală cu tine. Adică să nu fie cineva de care ești îndrăgostit, față de care ai un secret sau față de care ai resentimente.

5

Fii sincer și spune-i cuiva de încredere cât de distrus ești

Pasul 5: Am recunoscut în fața lui Dumnezeu, a noastră și a tuturor ființelor umane natura exactă a propriilor vicii.

Prima dată când am făcut pasul 5 a fost cu al doilea mentor al meu. Eu eram în principal dependent de droguri și el alcoolic, dar nu era o problemă, părea că ne luptăm cu aceiași demoni.

Aveam cincizeci sau șaizeci de pagini A4 pline, pe care notasem tot felul de sentimente apăsătoare. Unele dintre „resentimentele" pe care le notasem erau atât de îngrozitoare și de rușinoase, încât credeam că nu mă voi vindeca niciodată. Unele erau atât de meschine și de nesemnificative, încât îmi era rușine că mi le-am amintit. Unul câte unul, le-am citit cu voce tare, recunoscându-mi „păcatele" în fața Domnului (Sinelui Extrem? Conștiinței Pure? Conștientizării Neprovocate?), față de mine și față de altă ființă umană. După cum s-a aflat, eram într-o casă frumoasă din Malibu. Urma să încep lucrul la filmul *Get Him to the Greek*. Eram zăpăcit și euforic, dar cumva încă nemulțumit și, după cinci ani de trai ca om dependent de sex, eram dispus să cedez și mai mult. Era un mediu de muncă plăcut, dar asta nu era relevant, deoarece mai tot timpul, poate paisprezece ore pe zi, îl petreceam aplecat asupra paginilor acestui inventar, descâlcind amintirile și notându-le pe foaie.

Îmi alesesem mentorul respectiv pentru că era un nebun fermecător și coerent. Îmi dădeam seama că știa ce însemna întunericul și avea cu zece ani mai multă experiență decât mine. Era un tip empatic și blând, dar nu un înțelept sau un șaman, nu era un yoghin din munți, înfășurat în pătură, cu ochii dați peste cap. Era

doar un beţiv care găsise o modalitate de a nu mai bea, câte o zi pe rând. Ca mine, ca tine, era plin de furie, dar programul nu este „furios“. Programul este o hartă care te ajută să ieşi din nebunie, dacă vrei să o urmezi. Am citit lista. Coloana 1, *Detest,* coloana 2, *Resentimentul în sine,* coloana 3 – *Cum m-a afectat.*

Recitarea a avut un impact care pentru mine a depăşit înţelegerea raţională. Când m-am auzit rostind aceste frici secrete şi sentimente de ură, aceste nesiguranţe, s-a spart bula în care trăisem. A fost edificator să văd modelul de comportamente repetate care mi-a dominat viaţa. Am început să văd că trăiam deja după un program.

Un model care se repetă este un program. Dar confesiunea în sine are un efect profund care poate fi înţeles cel mai bine dacă ne întoarcem la explicitarea, cu voce tare, a ceea ce presupune pasul: „Am recunoscut în faţa lui Dumnezeu, a noastră şi a tuturor fiinţelor umane natura exactă a propriilor vicii.“ Confesiunea m-a întors la sinele meu întregit şi la întregirea lumii. A fost o experienţă reconfortantă. Gata cu compartimentarea şi cu separarea. Niciodată până atunci nu îmi dădusem seama de rolul fricii în viaţa mea, că majoritatea comportamentelor mele erau guvernate în mod inconştient de frică: că teama mea de respingere m-a determinat să caut relaţii care excludeau intimitatea reală; că teama mea de inadecvare însemna că până şi relaţiile cu alţi bărbaţi erau destinate eşecului şi în mod inconştient rezervate; că teama mea de a fi singur însemna că mă încurcam cu persoane care nu aveau o influenţă pozitivă asupra vieţii mele. Majoritatea informaţiilor revelatoare nu aveau deloc legătură cu abuzul de substanţe. Erau

legate de funcționarea sufletului meu și de emoțiile mele. Dacă epifania este esența revelației, atunci acest proces induce un fel de epifanie. Când am văzut că aveam în mână, scrise, codurile și modelele care mă conduseseră către un conflict continuu și către confuzie, am fost uimit că acestea puteau fi înțelese atât de ușor printr-o formulă. A fost o revelație enormă să aflu că problema mea nu era alcoolul (sau heroina, cocaina, bulimia ori sexul), ci un sistem bolnăvicios de credințe adus la suprafață de traume și rușine ce deveniseră baza inconștientă a programului meu de viață.

Acest pas este unul frumos. Pentru mine a însemnat sfârșitul singurătății și izolării pe care le-am simțit dintotdeauna și de care am încercat încontinuu să mă tratez. Simți și tu asta? Un sentiment de inutilitate și inadecvare? Frica de moarte și de a fi singur? Când am citit prima dată inventarul de greșeli, frici și ură unei alte persoane, aceasta le-a înlăturat prin identificare și compasiune.

> Dintr-odată, copilăria mea eșuată și întunecată a devenit rezonabilă și alinată. „Mama mea a făcut tot ce a putut, la fel și tata." Da, oamenii fac greșeli, dar este ceva specific uman și eu nu sunt obligat să contabilizez aceste greșeli și să le permit să-mi întunece percepția asupra prezentului.

Aversiune împotriva propriului corp. Ură împotriva persoanelor pe care „trebuia" să le iubesc. Rușine pentru abuzurile din copilărie. În toate cazurile, a ajuns la durerea toxică, și totuși ignorată, și la izolare și mi-a spus că totul este în regulă, că și el avea frici similare și mi-a dat exemple concrete.

Prin faptul că urmărești acest proces îți declari intenția de a te schimba. În majoritatea credințelor, confesiunea își are rolul ei și este, bineînțeles, temelia metodei psihanalitice. Freud și Jung ascultau în timp ce pacienții lor depănau o viață întreagă de boală percepută. În textul original al programului celor 12 pași se sugerează să te confesezi persoanei care te-a ghidat până acum de-a lungul programului, unui preot sau unui medic specialist. În realitate, condiția primară este să fie cineva care înțelege spiritul exercițiului. Nu aș recomanda să faceți asta cu un bețiv din parc sau cu un ziarist de la *Daily Mail*. Aceștia ar putea să râdă de voi.

Mentorul meu a stat, a fumat și m-a ascultat ore întregi până când mi-am descărcat sufletul de povara care mă apăsa. Ocazional, atingeam o „coardă sensibilă", un abuz din copilărie, boala mamei mele, sentimentele de abandon provocate de tatăl meu, promiscuitatea mea obsesivă, relațiile romantice dureroase, oportunitățile pierdute din cauza drogurilor și mă întăream. Câteodată, săream peste pagini întregi de resentimente triviale, abia oprindu-mă asupra lor. Câteodată se oprea și analiza un resentiment pe care eu nu-l priveam ca fiind semnificativ și scotea în evidență un model sau se identifica și el cu acea situație. Important a fost că nimic din ce am zis nu i s-a părut prea oribil sau prea trivial și nu l-a șocat sau plictisit. S-a identificat cu mine în cadrul acestei comunicări și, prin intermediul ei, s-a întâmplat ceva neașteptat: vălul separării sub care trăisem până atunci s-a ridicat. Deconectarea tensionată pe care am simțit-o mereu a dispărut. Se înțelege că opusul dependenței este conectare. Că prin comportamentele noastre de

dependenți încercăm să obținem această conectare. Gândește-te: binecuvântarea drogurilor, a băuturii, a sexului, a pariurilor sau a mâncatului; toate pornirile legitime o iau razna, toate se întind peste abis; separarea „sinelui"; toate sunt încercări de a împiedica această deconectare.

Confesiunea conține umilință. Recunoașterea defectelor. Să mă aud rostind cu voce tare aceste secrete rușinoase însemna să-mi accept defectele. Tot acum, pentru prima dată, mi-a fost dată oportunitatea de a pune în contexte noi catalogul credințelor și prejudecăților, prin simplul fapt de a i le prezenta altei persoane, auzind pentru prima oară cuvintele: „Da, dar ai privit din perspectiva asta?" Acesta a fost un pas util în obținerea unei perspective noi asupra trecutului meu (și trecutul reprezenta o proporție semnificativă din ceea ce credeam că sunt). Simțeam că mi-am decodat trecutul. Am descoperit toate informațiile eronate și înveninate alături de care trăisem inconștient și care mă influențaseră și, cu înțelepciunea necesară și sprijinul altei persoane, am resetat credințele pe care mi le formasem când eram copil și pe care nu le mai chestionasem din cauza unei frici iraționale.

Dintr-odată, copilăria mea eșuată și întunecată a devenit rezonabilă și alinată. „Mama mea a făcut tot ce a putut, la fel și tata." Da, oamenii fac greșeli, dar este ceva specific uman și eu nu sunt obligat să contabilizez aceste greșeli și să le permit să-mi întunece percepția asupra prezentului. Da, este greșit că am fost abuzat în copilărie, dar nu am niciun motiv să retrăiesc acele momente, conștient sau nu, în modul în care-mi construiesc relațiile de adult. Percepțiile mele asupra

realității, chiar și propriile amintiri, nu sunt obiective sau absolute, ci sunt subiective și pot fi alterate. Este posibil să-ți reprogramezi mintea. Nu singur, pentru că o tendință, un obicei, o dependență vor reveni singure, dintr-un impuls, ca mareele. Cu acest program, cu ajutorul altora și cu această putere misterioasă, această abilitate nouă de schimbare, câștigăm o perspectivă nouă și o viață nouă.

Am învățat că nu am de ce să mă simt rușinat, că pot să-mi cer iertare pentru greșelile făcute, că pot să-mi abordez teama de care am fugit mereu, că pot să-mi reevaluez sentimentele de inutilitate. De ce am ales să trăiesc într-o versiune represivă a realității atât de mult timp? Pentru că nu știam că am altă opțiune și nu eram dispus să muncesc pentru asta. Dar, dacă te gândești mai bine, toate versiunile unei realități personale sunt extrem de suspecte pentru că foarte rar iau în considerare imensitatea cosmică în care trăim și grația microscopică ce ne poartă prin viață. Nu mă trezesc dimineața spunând: „Uau, sunt pe o planetă din Calea Lactee, într-un spațiu infinit, binecuvântat cu darul conștiinței, pe care nu eu mi l-am oferit, cu darul unui limbaj, cu plămâni care respiră și o inimă care bate, niciunele oferite de mine, fără să înțeleg concret Marele Mistere, știind doar că m-am născut și că voi muri și că nu mai e nimic altceva dincolo de această existență materială și personalizată din întinderea nelimitată a eternității și simt, simt iubirea și durerea și toate simțurile sunt vigilente, ce dar glorios! Pot să interacționez cu alții, să-i «creez» sau să-i ajut, ori mă pot pierde în senzualitate și plăcere. Ce mister fenomenal!“

În majoritatea zilelor, mă trezesc simțindu-mă doar puțin neliniștit și mă târăsc pe cărarea solemnă și îngustă a supraviețuirii, făcând față vieții. „Voi bea cafea“, „Voi încerca să nu mă întind după telefon cum deschid ochii, rânjind și implorând ca un câine rău la masă pentru un deliciu digital, o bucățică de aprobare, un mesaj, ceva“.

Prin intermediul procesului de inventariere am învățat că este posibil să intervin în modul meu de gândire, că am această posibilitate. În trecut, un gând păcătos ducea la o acțiune păcătoasă. Prin inventar și împărtășirea lui am câștigat ceva înțelepciune; gândurile mele sunt, de fapt, primul strat al „lumii exterioare“. Eu nu sunt gândurile mele. Eu îmi observ gândurile. Deci acum, dacă încep să mă gândesc la sex, într-o bună zi voi prinde acest gând din timp și voi putea face o alegere. „Vreau să urmez acest impuls, să pășesc pe acest bulevard mărginit de copaci încărcați cu merele vechilor tentații? Va fi bine pentru mine? Sau ar trebui să-mi analizez respirația, să mă calmez, să iau telefonul și să vorbesc cu cineva în care am încredere, să-i spun că mintea mea, mica mea minte perversă, era pe punctul de a-mi arunca viața de pe stâncă pentru cincisprezece minute de amuzament superficial?“

Se pare că aceste confesiuni sunt ritualizate și recunoscute în majoritatea culturilor lumii. Versiunea confesiunii practicată la pașii 4 și 5 este funcțională, modernă și conectată. Inevitabilitatea greșelii, dilema întâlnită de toți cei care trăiesc închiși în cușca de carne, poftele irascibile și impulsurile. Le-am descărcat pe toate și m-am cunoscut mai bine. Știam ce sunt și

ce nu sunt. Știam că este în regulă să fiu imperfect și că puteam fi iubit așa imperfect, pios, întreg, complet și perfect, fără conflicte și contradicții.

Timp de aproximativ o oră.

Apoi, mentorul meu s-a întors în Anglia și agentul care ne închiriase casa pentru o săptămână a sunat și a spus că un cuplu care rezervase casa pentru nunta de săptămâna următoare voia să vină și să vadă locul. Nimic nelalocul lui, ai putea spune, cu siguranță nu pentru cineva care tocmai își descărcase sufletul la pasul 5. Ei bine, iată ce i-am spus agentului imobiliar: „Nu poți aduce pe nimeni aici. Am închiriat casa pentru a avea parte de intimitate și asta și vreau. Voi baricada porțile și dacă aud soneria, dau drumul la toate caprele și la toți puii (da, aveau capre și pui) și inund toată casa."

Agentul imobiliar s-a panicat atât de mult (sper că era un bărbat), încât l-a sunat pe șeriful din Malibu (oare a existat vreodată un reprezentant al legii mai puțin amenințător?) și a trebuit să fug de pe proprietate și să mă ascund într-o cabană de pe plajă până când lucrurile s-au liniștit. Așa că, vezi tu, tot om sunt, cu destul de multe defecte, dar cel puțin am putut să-l trec pe agentul imobiliar în inventarul meu și să-mi dau seama clar ce „defecte de caracter" mi-au ieșit la suprafață atunci și au provocat toată acea agitație nefericită.

Încă nu le-am cerut iertare caprelor și puilor.

Ultima dată m-am aflat la pasul 5 într-o formă mai ușor de controlat.

Am identificat douăzeci de resentimente specifice problemelor mele și le-am citit la trei persoane diferite.

Pentru că mă aflu în procesul de recuperare de paisprezece ani și jumătate, cunosc multe persoane care au petrecut mai mult timp decât mine în acest proces și care au mai multă experiență. În cea mai pură carte, *Alcoholics Anonymous Big Book* (și probabil încă cea mai bună, după zeci de traduceri și reeditări), se sugerează să facem pasul 5 alături de un medic, de un preot sau de un străin. Mie mi se pare puțin excentrică această idee și probabil o programare greu obținută și irosită la medic. Important este să fie cineva care va înțelege spiritul a ceea ce faci, adică expunerea sinelui tău cel mai adevărat și până atunci ascuns, într-un mod care nu permite să te autoamăgești sau să amăgești pe oricine altcineva. Eu aș recomanda pe cineva care se află deja în programul de 12 pași sau este implicat serios în vreun program asemănător. Dacă aș fi putut alege o persoană faimoasă, aceea ar fi fost Oprah, Eckhart Tolle sau Dalai Lama. Dar, în principiu, orice persoană care a trecut prin programul de 12 pași este potrivită. Nu-ți dezvălui cele mai mari secrete emoționale cuiva care nu te place sau care te iubește prea mult.

Există trei puncte de conectare. Trebuie să ne conectăm cu sinele nostru rațional și obișnuit, fundamentul cunoașterii de sine. La fel, avem nevoie de o conectare cu Sinele mai Mare, o conștiință tăcută, mereu prezentă în interior, pe care unii o numesc Dumnezeu. Dar trebuie să ne conectăm și cu alții. Dacă semeni cu mine cât de puțin, aceasta este o perspectivă dificilă. Viața printre ceilalți nu mi s-a părut niciodată ușoară. Prefer să stau pe burtă și să mă uit la televizor, în 1980, cu figurinele Star Wars sau întins pe spate drogat ori pierdut în tărâmuri sălbatice

și necunoscute, căutându-l pe Dumnezeu pe chipurile străinilor. Totuși, în prezent intru în contact cu mulți bărbați și cu multe femei, persoane care-mi seamănă, care suferă de aceeași afecțiune. Știu că nu aș putea evita drogurile și nu aș putea rămâne conectat la această viață nouă de unul singur. Singur, mă întorc mereu la egocentrismul familiar și apoi la autodistrugere. Am nevoie să fac parte din grupuri. Am nevoie să fiu unul dintre ei, membrul unei comunități. Nimic din aparențele sau comportamentele mele exterioare și conștiente nu trădează asta, fie că este vorba de noua mea frizură sau de modul în care îmi câștig existența: solitudinea, izolarea și individualismul au reprezentat cultul meu interior. Deși poți urma acest program singur, parcurgând acest manual în izolare, într-o celulă, dacă aceasta este singura ta opțiune, adevărata provocare și dezvoltare presupun conectarea cu ceilalți. Există un sine care nu se exprimă în dialect? Cine suntem când suntem singuri? Trăim prin relațiile noastre. Trebuie să aparțin unei comunități.

Când am parcurs pasul 5 pentru prima dată, am părăsit acvariul izolării drogurilor. Când am ascultat inventarele altor persoane, înregistrări detaliate ale durerii și rușinii lor, m-am simțit inundat de iubire. Mă simt conectat cu ei cu drag, tendința mea interioară de auto-obsesie dispare. În cadrul acestor relații construite pe vulnerabilitate reciprocă și dorința de a ne ajuta, sunt invitat să refrecventez aspecte personale neexplorate. Trăim într-o societate în care toți, la nivel de indivizi și națiuni, suntem în

competiție pentru resurse. Ni se spune că așa este natural. Dar natura mea nu mai poate suporta mult. Am devenit prea singuratic, închis în propria piele.

Lângă persoanele care-mi oferă sprijin gratuit, sunt un om diferit. Le spun: „Nu mai suport să fiu eu, într-o relație, la muncă, pur și simplu eu.“ Acestea, folosindu-și experiența și acest program, mă ghidează dincolo de iluzia separării și suferinței, înapoi la conexiuni. Când ultima mea relație de dragoste a explodat și am fugit din infern căutând alinare și liniște, am apelat la această comunitate unită în jurul unei răni comune. De fiecare dată când investesc în lumea materială ca într-o sursă potențială de fericire și eșuez, mă întorc la ei. Simt că îi înțeleg pe cei religioși când vorbesc despre idolatrie; când fac altceva, altceva în afară de conectarea la sine, la natura mea și la ceilalți, la „idolul“ meu, la simbolul meu divin, am probleme. Dacă elimini caracterul bombastic, sentimentul că aceste edicte sunt emise dintr-un nor mov, „Nu te implica prea mult în relații sau în chestiuni financiare“ sună ca un îndemn rostit de un bunic.

Sunt înclinat să iau aceste lucruri ca pe o salvare.

Înainte de acest program și de ghidarea altora pentru a folosi aceste principii, metodele mele constau fie în a mă implica în relații agitate și consumatoare de energie și timp, fie în a fi distras de o promiscuitate continuă. Foloseam aceste metode pentru a face față intensității sentimentelor pe care le aveam. Programul este o tehnică de a controla această intensitate, fie prin creșterea serenității, fie prin redirecționarea intensității într-o direcție mai puțin nocivă.

Când relația nu mai putea controla cu succes acest sentiment intens și devenea o nebunie, persoanele care mă ajutau cu acest program erau acolo. Când îl sunam din locuri ciudate, cele în care te afli după un conflict nocturn (holul unui hotel dubios din provincie), tovarășul meu James era acolo să mă ajute să mă îndepărtez de prăpastie. Nu literalmente. „Frate, se pare că această relație nu funcționează, vrei să vorbim?“ În evaluarea pagubelor provocate de întâlnire, Jimmy îmi povestea despre relațiile lui dificile și îmi oferea o perspectivă nouă pentru lunile viitoare, evidențiind în mod iubitor punctele în care greșisem. Cel mai important, el observa că mă implicasem în acea relație pe baza unei premise greșite. Prin metoda inventarului și prin discuții ne dădeam seama că eu mă implicam în mod repetat în relații pe baza unor impulsuri romantice și evazioniste, și nu dintr-o intenție rațională și domestică. Precum mulți dintre noi, înainte vedeam iubirea romantică drept semnul suprem al intenției divine și al venerației. Am crezut că o femeie mă poate salva: Domnișoara Perfecțiune, Aleasa, Adevărata mea iubire. Această formă de idolatrie se poate baza pe secole de iubire romantică, dar ideea conform căreia o altă persoană ne poate „completa“ se dezvoltă pe ipoteza potrivit căreia suntem incompleți, inadecvați, defectuoși. Cred că această dorință a mea va fi luată, din fericire, de valul iubirii romantice. Mai bine să o îndrept către uniunea cu un Sine mai mare și către încercarea sinceră de a mă conecta într-un mod iubitor cu toată lumea. Cu asta mă alimentez în compania altor dependenți. Când noi, dependenții, ne întâlnim în grup, indiferent de ce suferim, ne adunăm cu gândul că avem nevoie de

ajutor și că există o speranță. Precum membrii unui trib, care împărtășesc aceeași rană pe post de inițiere, persoanele din aceste mișcări se adună având aceeași cicatrice. Trebuie să construim mai multe comunități precum aceasta, pe baza nevoilor noastre mutuale.

Adesea, ajung la întâlniri recalcitrant și morocănos, dar când îi aud pe alții împărtășindu-și cu sinceritate durerea, simt cum reapar pereții protectori din jurul meu. Am participat la astfel de grupuri peste tot în lume și m-am conectat cu persoane care păreau la prima vedere o altă specie. Când mă gândesc la solidaritatea pe care o simt în cadrul acestor grupuri, îmi reapare în minte o imagine sugestivă. Imaginează-ți că mergi pe o stradă aglomerată – parada obișnuită de fețe întunecate se holbează, oameni anonimi pe lângă care suntem mulțumiți să trecem. Sau când stai în mijloacele de transport și toată lumea este pământie la față, citind vreun ziar ieftin sau mâncând un sendviș groaznic, doar terorismul putând uni oamenii. În aceste grupuri la care oamenii participă pe baza unor nevoi mutuale, te simți de parcă ai putea să mergi la acele persoane anonime din metrou sau de pe străzi și ele ar ridica ochii la tine și ți-ar spune direct tot ce au pe suflet: „Mă simt prizonier în căsnicia mea“, „Nu mi-am revenit niciodată după ce am fost abuzat“, „Sunt singur“. Cu aceste adevăruri tăcute și omniprezente rostite, lumea nu mai este plină de străini cu fețele pământii, pentru că nu pot să nu iubesc persoanele care-mi cunosc durerea. Chiar dacă melodia este alta, când aud oamenii vorbind sincer, știu că notele pe care le aud în inimile lor sunt aceleași ca ale mele. Că dincolo de diferențele de limbaj se află unitatea rădăcinii limbajului.

Sunt mentor pentru puștani. Știu. Mă sună să vorbim despre problemele lor. Știu! Și detașat de amnezia neurologică a „sinelui“ și ghidat de harta acestui program, văd clar unde ar trebui să meargă aceștia și pot să-i ajut. Și când mă aud spunându-le că ar trebui să „renunțe“, sau să „mediteze“, sau să „fie sinceri“ sau „recunoscători“, bineînțeles că îmi dau seama că adevărul universal sau simpla înțelepciune se aplică în mod natural și problemelor mele. Recunoștința lor îmi ajută stima de sine: „Nu pot fi atât de inutil pe cât mă simt câteodată când aceste persoane au așa multă încredere în mine.“

Așa că, atunci când sunt zguduit de vicisitudinile vieții cotidiene, mă simt suspendat de conexiunile pozitive pe care le-am făcut cu ceilalți pe baza unei răni comune și a ajutorului oferit de bunăvoie. Nu vrem mai mult de la noi decât adevărul și ceva sprijin. Aceste conexiuni îmi spun că nu trăiesc singur într-o lume definită de competiție și comerț. Am legături care sunt, din dorința unei lumi mai bune, spirituale. Cu popularizarea acestui program și noua tehnologie disponibilă, putem ajunge la toată lumea. Prietenul meu Kevin Cahill, care a condus organizația Comic Relief timp de mai mulți ani, mi-a povestit despre un grup de sprijin pentru femei, dintr-o mahala indiană, unde membrii vorbeau despre abuzul domestic și despre cum să-i supraviețuiască și să se elibereze din acea situație. Mi-a spus că o femeie și-a confruntat soțul și i-a zis cum se simte din cauza abuzurilor la care o supune, iar el a plâns și a promis să se schimbe. Dacă s-a schimbat sau nu este discutabil, dar Kevin mi-a spus că celelalte femei au fost inspirate și erau avide să știe mai mult. „Cum ai făcut? Ce a zis?“ au întrebat. În

timp ce îmi povestea, eram uimit de cum funcționau principiile comunității și ale sprijinului reciproc pentru oamenii aflați în condiții mai extreme decât vom fi vreodată majoritatea dintre noi. Simt că acest program este precum o filozofie populară care încearcă mereu să se nască, o modalitate simplă pentru toți de a ne raporta la noi înșine și la ceilalți, de a ne accepta natura vieții și a morții.

Când boala mă atacă, singurătatea și neajutorarea par reale. Una dintre primele măsuri pe care le pot lua pentru a o alina este să vorbesc cu alt dependent. Continui să merg la grupurile de sprijin pentru că trebuie să mi se reamintească permanent că boala mea, netratată, duce la un comportament distructiv, dar, cel mai important, că sentimentele mele de disperare nu sunt unice și că sunt temporare. Că sunt doar o ființă umană care se luptă cu viața. Dacă toți simțim că suntem singuri, oare cât de singuri suntem, de fapt? Dacă toți ne simțim inutili, atunci raportat la cine ne măsurăm valoarea vieții? Poate că acest program este un instrument personal și social care ilumineză adevărul demonstrat de oamenii religioși și de fizicieni: toată energia care a existat vreodată a existat dintotdeauna și va exista mereu. Forma și separarea sunt temporare. Toți suntem unul.

Pasul 5. Exercițiile: Fii sincer și spune-i cuiva de încredere cât de distrus ești.

Înainte de a începe, întreabă-te:

- **Am fost complet cinstit cu acest inventar?**
- **Am fost clar în ceea ce privește motivele din spatele comportamentului meu?**

- **Am ajuns la cel mai intim sine al meu și i-am cerut să dezvăluie adevărul?**
- **Sunt deschis față de un adevăr nou?**
- **Sunt dispus să-mi asum responsabilitatea completă pentru sentimentele, percepțiile și comportamentele mele?**
- **Sunt dispus să-mi dezvălui complet cea mai intimă și ascunsă latură a mea altei persoane?**

Persoana pe care o alegem trebuie să fi parcurs și ea acest proces și să nu aibă niciun interes în viața noastră în afară de dorința de a ne ajuta.

Dacă nu cunoști pe nimeni, atunci mergi la o organizație de 12 pași care se ocupă cu tipul tău de problemă. Mergi la acel grup de sprijin până când te simți confortabil să-i ceri asta cuiva. În mod tradițional, era acceptabil să împărtășești inventarul cu un preot, un medic sau chiar cu un străin. Mie mi se pare nebunească această idee. Eu am făcut asta doar cu cineva:

- Care a mai făcut asta înainte
- Care se bucură de respectul și încrederea mea (evident că nu am încredere în nimeni, aceasta este una dintre problemele mele, dar sunt dispus să mă schimb)
- De la care nu aștept nimic

Persoanele pe care le consider experte în pasul 5 spun că ar trebui să dureze două ore și, de aceea, douăzeci de

resentimente, notate corespunzător, vor oferi o imagine clară a modelelor și problemelor noastre și vor dezvălui zonele care au nevoie de schimbare.

Pașii 4 și 5 mi-au demonstrat că sunt, în dependența mea, egoist, egocentrist și că am impresia că toate problemele mi se vor rezolva dacă devin faimos, dacă câștig bani, putere și laude, dacă fac sex și dacă dobândesc glorie. Că eu cred că sunt un fel de Dumnezeu/Hitler/Genghis-Han/Iisus. Și că nu le fac față acestei lumi și locuitorilor ei decât dacă sunt conectat la o sursă de putere mai mare decât îmi poate oferi propriul ego.

Când mi-am destăinuit detaliile traumei pe care am experimentat-o și rușinea pe care încă o simțeam, când am dezvăluit lucrurile pe care nu am crezut că le voi spune cuiva, m-am simțit ușurat. A trebuit să îmi recunosc și deznădejdea, ruina, nevoia de a mă schimba total.

Prin compasiunea și iubirea primite de la cei cărora le-am împărtășit totul, am experimentat puterea acestor principii și realitatea iertării și a salvării.

Am simțit că sunt dispus să schimb nu doar propriul comportament de dependent, ci și obiceiurile, gândurile și sentimentele care îl susținuseră de mult timp.

Întreabă-te:

- **De ce parcurg pasul 5?**
- **De ce fac asta cu persoana aleasă?**
- **Care este funcția pasului 5?**

6

Ei bine, așa am descoperit multe obiceiuri distrugătoare. Vrei să înceteze?

Serios?

Pasul 6: Am fost complet pregătiți să-L lăsăm pe Dumnezeu să ne scape de toate defectele caracterului nostru.

Acest pas este despre vindecare. Când mi-am luxat glezna ultima dată, am stat pur și simplu în convalescența bine-meritată, bătând darabana cu degetele, în timp ce o forță neinvitată și invizibilă avea grijă de mine. Dacă acest fenomen ar fi unul pe care l-aș experimenta doar eu, aș dansa dezbrăcat în fața fântânii sanctuarului de la Lourdes. Altfel, de ce m-aș deranja să merg cu glezna mea miraculoasă, care se vindecă singură? În această situație, mă aștept ca procesul de vindecare să aibă loc la nivel anatomic. Știu că va avea loc și la nivel emoțional; inima mea sfărâmată s-a lipit singură la loc de mii de ori.

Sunt conștient că, la nivel fiziologic, vindecarea va fi grăbită de măsuri precum: odihnă, o dietă adecvată, medicație. Menționez asta doar pentru a construi din nou un pod de raționalitate către lumea metafizică.

De fapt, partea pasului care merită atenția noastră este aceea pe care o putem controla – „devino total pregătit". Prin procesul pașilor 4 și 5 am identificat anumite modele ale comportamentului și sentimente neplăcute și dureroase. Acest pas ne cere să fim pregătiți să le schimbăm, să acceptăm că nu funcționează. Acest lucru poate fi evident, dar când am văzut rolul defectului de caracter numit „Poftă trupească" în viața mea, nu am fost gata să renunț la el. Încă am căutat să-i justific prezența în viața mea – „Este natural", „Este distractiv" etc.

Întrebarea „Care este vina mea?“ din a patra coloană, din al patrulea pas, va fi utilă aici. Care sunt „defectele noastre de caracter“? Mi s-a părut că acest citat din *Serenity* este foarte util:

> Ca regulă, majoritatea defectelor de caracter implică un dezechilibru între expresia și experiența celor mai de bază nevoi umane ale noastre. De exemplu, sexualitatea și ambiția nu sunt negative dacă experimentarea acestor impulsuri nu este dezechilibrată sau codependentă.
>
> Dacă suntem dependenți de sex sau conduși de ambiție până în punctul dependenței de muncă, aceste expresii au devenit defecte pe care trebuie să le corectăm. Rugăciunile de la pasul 6 nu vor fi „Fă-mă asexual“ sau „Ia-mi ambiția“. Mai degrabă am spune „Oferă-mi o expresie sănătoasă a sexualității mele“ sau „Canalizează-mi ambiția către îmbunătățirea vieții private și profesionale“.

Pentru utilitate și simplitate, să presupunem că rugăciunea este o încercare de obținere a celui mai măreț aspect al ființei tale, indiferent dacă vezi asta ca pe ceva personal sau impersonal. În exemplele pe care le-am folosit, resentimentul din copilărie împotriva mamei mele sau un resentiment actual împotriva iubitei mele, „Defectele“ din a patra coloană ar include:

- Autocompătimire (săracul de mine)
- Egocentrism (sentimentele mele sunt cele mai importante din toată lumea)
- Egoism (cui îi pasă de cealaltă persoană?!)

- Lăcomie (vreau mai mult, deși am atât de mult)
- Poftă trupească (impuls direcționat greșit înspre aspecte sexuale)
- Invidie (vreau ce au alții)
- Gelozie (nu vreau ca alții să ia ce este „al meu“)
- Mândrie (trebuie să fiu tratat conform protocoalelor definite de mine)
- Intoleranță (ar fi bine ca oamenii să facă ce spun eu)
- Nerăbdare (grăbește-te și fă ca mine)
- Lene (nu mă deranja)
- Aroganță (fii mai mult ca mine)
- Nesinceritate (controlul poveștii pentru câștig personal)

După ce am identificat aceste defecte prin intermediul inventarului, avem de luat o decizie: vrem să continuăm să funcționăm după aceste modele sau să le depășim? Nimeni nu vrea să sufere, însă doar puține persoane sunt dispuse să muncească pentru schimbare.

> De fiecare dată când ne justificăm suferința, ne dedicăm ei.

Eu cred că ne acceptăm suferința și încercăm să o abordăm doar prin mijloace exterioare. Chiar dacă am identificat Pofta trupească drept „defect“, o trăsătură negativă și problematică, nu renunțăm la ea în mod automat. „Pofta trupească este naturală, sunt îndreptățit la ea, dacă ar vrea să facem sex mai des, nu

m-aș mai uita la pornografie“ – toate aceste justificări sunt doar obstacole în calea schimbării. De fiecare dată când ne justificăm suferința, ne dedicăm ei.

Odiseea vindecării începe cu adevărat abia atunci când suntem dispuși să ne schimbăm. Nemaifiind mulțumiți doar cu schimbarea obiectului dependenței noastre, devenim „cu totul pregătiți pentru ca Dumnezeu să ne îndepărteze defectele de caracter“.

Am fost la o întâlnire obișnuită – și mulți ar spune că și plăcută – cu un director de teatru și o actriță. Iubita mea, care era însărcinată cu primul nostru copil, avea nevoie de mașină. Vezi tu, în situația ei („însărcinată cu primul nostru copil“) s-ar califica automat la a avea prioritate în folosirea mașinii – ai dreptate, așa este, și până și eu am văzut asta până la urmă – și fără să-mi spună cineva. Pur și simplu mi-am dat seama, precum un Solomon pe jumătate înțelept: „Declar ca tu, partenera mea de viață și mamă, să iei mașina printr-o decizie de comun acord.“ La început m-am gândit să tai mașina în jumătate pentru a vedea cine o iubește mai mult și cu adevărat. De fapt, mi-am dat seama repede și fără să intervină nimeni că această situație presupunea ca eu să renunț la vehicul și aproape că am vomitat de la sacrificiul de sine când am capitulat. După ce ea a plecat, mi-am dat seama că lăsasem în mașină lucruri necesare și ridicol de diverse precum pantofii și portofelul, așa că am luat un taxi în loc de un tren până la Londra, adresându-i la început șoferului musulman îndemnuri și imbolduri nerăbdătoare, apoi ofrande conversaționale apologetice, îndreptând, ca de obicei, conversația

înspre Dumnezeu, via paternitatea iminentă. Acesta este un aspect al programului meu și bineînțeles și al bolii mele.

> Deci ies, deși știu că nu este nimic pentru mine acolo, doar femei tinere, care știu că, în ciuda aparențelor, sunt ființe umane ca și mine și au vieți interioare care se rostogolesc precum niște covoare murdare între un trecut dureros și un viitor nesigur.

Deși la început l-am agasat pe Adnan să nu se uite la telefon, să amâne asta și să se grăbească, în timp ce mâncam un terci rece de ovăz pe bancheta din spate, am început apoi să conștientizez inutilitatea nerăbdării mele: un defect constant al caracterului meu, care mă face să cred că lucrurile ar trebui să se miște mai repede decât o fac deja, ceea ce este o gândire ciudată – să ai un șablon intern despre cum ar trebui să fie lumea și apoi să încerci să aliniezi lumea exterioară la el prin comentarii tăioase în urechea lui Adnan este, în orice caz, o filozofie stranie.

Pot doar să presupun că, în primul rând, am un nivel prea mare de adrenalină care are nevoie de puțin timp pentru a se „răcori“, plus că îmi era foame, și după cum indică acele circumstanțe materiale, trebuie să spun că, în al doilea rând, într-o realitate mai specifică, Adnan și cu mine eram doi bărbați într-o mașină, în spațiul infinit de pe M4, îndreptându-ne spre Londra; că viața este doar o rază de lumină în ceea ce nouă ni se pare că este un întuneric cosmic nesfârșit; că viața este un miracol, o raritate, o minune și noi participăm la acest mister necunoscut. Până la urmă, și nu prea încet, luând în considerare toate aspectele, ajungem la locul unde se țineau repetițiile, în sud-estul Londrei, iar

eu i-am sporovăit până atunci lui Adnan, fără să-i spun în mod direct: „Hei, deși sunt un alb post-secular bogat, iar tu un taximetrist musulman, închis aici într-o capsulă în mișcare, într-o eră dificilă pentru oamenii credincioși, suntem uniți de cele mai de bază nevoi și cele mai mari ambiții spirituale“, deși cam asta am spus printre rânduri.

Și intru, în totalitate la dispoziția condițiilor turbionare și la amuzamentul fără motiv pe care îl afișez când vorbesc la telefon și am nevoie de droguri și am după mine un bol de cereale și o lingură aduse de acasă, în agenția de publicitate în care râdeau la mine femei-sirenă – odată ajuns la această destinație în mod neintenționat, merg la baie și mă minunez de tineretul de aici. Par mai degrabă actori decât angajații acestei versiuni ideale a agenției londoneze de publicitate. Se joacă foosball și beau bere din sticlă în biroul în stil pod, iar într-un colț, o pereche de frumuseți bine machiate se joacă pe consolă. Oare în ce constă locul lor de muncă, mă întreb?

Sunt o agenție creativă de publicitate; creează concepte pentru brandurile mari. Presupun că asta înseamnă că născocesc povești atractive și simboluri care să facă obiectele să pară atractive dincolo de limita raționalului. Atractive într-un mod extrem de înșelător. Sunt acolo doar de câteva sute de secunde și doar pentru că lumea mă recunoaște și, cât sunt acolo, încă vorbind la telefon cu tovarășul meu, scanez mediul pentru ceva palpabil, ceva care să însemne ceva, nu precum o persoană care se îneacă, ci ca una în derivă. Sunt atât de frumoase, mă gândesc. Suntem în zona Southwark, așa că, în urmă cu o sută de ani, această clădire ar fi fost o tăbăcărie împuțită. Ai simțit

vreodată mirosul pielii în orice moment al producției, în afară de aroma delicios de bogată de la final, înfășurată pe umerii tăi? Pute al naibii de rău. Nu a mortăciune, ceva mai îngrozitor de atât. A viață netrăită. Nu știu.

Deci ies, deși știu că nu este nimic pentru mine acolo, doar femei tinere, care știu că, în ciuda aparențelor, sunt ființe umane ca și mine și au vieți interioare care se rostogolesc precum niște covoare murdare între un trecut dureros și un viitor nesigur. „Unde este acest loc de repetiții?“ Loc de repetiții. Viața nu este un loc de repetiții, îmi spun în timp ce un poștaș a cărui voce mă trage înapoi, în prezent, mă deranjează într-un mod fermecător pentru o fotografie, nu pentru el, ci pentru iubita lui. Și vreau să mă placă. Străzile din sudul Londrei seamănă cu un studio de filmări. Realitatea lui – o anomalie. Tăbăcăria: acum o agenție de publicitate numită Pink Squid, care de la intrare pare o reclamă pentru ea însăși. Chiar nu muncea nimeni, se distrau ca niște persoane într-o, ei bine, reclamă pentru un brand destinat tinerilor, poate o reclamă la Coca-Cola, pur și simplu pierzând timpul, jucându-se foosball, pe consolă – de unde vin banii și unde se duc? Poștașul nu știe cum să-și folosească telefonul, un iPhone de acum cinci ani care putea la fel de bine să fie un artefact de pe vremea tăbăcăriei. Facem o fotografie, ținând telefonul cu spatele, ca în preistorie, fără să ne uităm la ecran. Pentru iubita lui. Este poștaș, așa că îl întreb unde este spațiul de repetiții, iar el știe. Obișnuia să fie o școală, bineînțeles. Unde sunt copiii acum? Hmmm? Nu întreba pentru cine sună clopoțelul, sună pentru tine.

Mă gândesc să mă urc pe zidul din spatele școlii pentru a mă trezi puțin la viață, dar în schimb intru pe o poartă. Când eram mai tânăr, când eram un drogat, un pirat afectat și fragil, săream și ajungeam într-o secundă la acel fost loc de joacă. Însă în ziua de azi am cu mine un bol de cereale și o lingură. Într-o sacoșă albastră luată de la agenția de publicitate. Intru în spațiul de repetiții și întâlnesc oamenii de la teatru. Nu ți-ai da seama că aceasta obișnuia să fie o școală victoriană cu bici și terci; este atât de luminoasă și are un fel de expoziție în foaierul luminat de sus, dar nu mă uit la ea. Trec pe lângă prima recepție, pentru că văd un semn pe care scrie „RECEPȚIA LOCULUI PENTRU REPETIȚII, LA DREAPTA". Mă opresc, iau semnul și i-l arăt persoanei de după birou, probabil pentru că acesta părea cam gălăgios, iar eu voiam să fiu direcționat către recepția corespunzătoare mai în liniște.

Abia apuc să întreb de Ian Rickson la recepția teatrului (nici urmă de pedagogi victorieni sau măcar de profesori de pe vremea lui Maggie Thatcher – fantome, toate asediate. De fapt, aceasta nu mai este deloc o școală, nici măcar în stadiul de fantomă; a fost exorcizată. Și mă gândesc la un mine viitor, hibrid, mergând pe acest drum rapid în schimbare, un secol mai târziu, gândindu-mă pe jumătate sentimental la zilele când acesta obișnuia să fie un spațiu minimalist de repetiții – „cât puteai cuprinde cu ochii"), când Ian apare în spatele meu, îmbrăcat ca de vară, deși era o toamnă clar răcoroasă, și în această dimineață, aproape că am purtat pantaloni de piele. Dar nu am putut, nu am avut pantofii potriviți – erau în mașina pe care, ca un sfânt ce sunt, i-am cedat-o Mamei.

Ian regiza *Jerusalem* și multe alte piese cu vedete de cinema în anumite roluri. Este drăguț cu mine, dar nu îl cunosc de mult timp. Intru în camera înspre care mă îndreptam și este uriașă, iar podeaua este tapetată pentru a semăna cu scena pe care se va juca piesa repetată de Ian. Părea că o altă cameră a fost sacrificată în aceasta, cu tot cu mobilă, iar poliția a întins banda în jurul numeroaselor victime lipsite de viață. Sunt câteva persoane aici, actori și oameni din teatru – dar tineri, nu precum vechiul teatru. Unul dintre ei este un bărbat irlandez care m-a văzut zilele trecute făcând *stand-up* și este entuziasmat și drăguț. Cealaltă este o femeie, este tânără, dar are o fire atât de blândă, calmă și maternă, încât încă mă chinui să nu o devorez cu mintea mea lacomă. „Este o ființă umană", îmi spun, dar știu asta deja. Exact natura umană îmi place la ea. Nu este o obiectivare lipsită de umanitate; este întruchiparea trăsăturilor fizice ale Femeii. A propriei mele agende sufocate. Câteodată, mă simt precum Hannibal Lecter când este adus pe acel cărucior să ajute la soluționarea unei crime (în plănuirea căreia cred că a fost implicat, nemernicul), sunt legat de o targă și sunt palid. Îmi caut ochii în ochii Femeii. Lucrurile pe care le vreau sunt elementare. Căldură, blândețe, lumină. Trebuia să pun bolul de cereale undeva. Este în sacoșa albastră, iar eu nu sunt bărbatul din taxi, sau de acasă, sau din agenția de publicitate. Eu sunt acest bărbat. Intră Zoë Wanamaker.

Îmi place numele ei. Îmi place fuziunea ultimelor litere ale alfabetului „ZW". Îmi place părul ei zburdalnic. Îmi plac actrițele și isteria lor controlată.

Toate celelalte persoane s-au topit, iar eu, Zoë și Ian rontăim morcovi la o masă rotundă care în altă lume joacă rolul unei alte mese.

La început vorbim de complezență. Mă concentrez bine pe morcovi în acest interval. Ca oricărui om de pe lume, nu mi-au plăcut niciodată începuturile, acele conversații. Tovarășul meu Matt mi-a spus acum câteva zile că morcovii cruzi omoară paraziții intestinali, așa că îmi imaginez apocalipsa de caroten care se abate asupra lor în timp ce ascult pe jumătate și regret pe jumătate pentru că știu că va trebui să vorbesc curând și, cunoscându-mă, probabil că o să exagerez. Acei mici paraziți nici n-o să știe ce i-a lovit. Ei stau acolo, făcând ce? Poate construiesc ceea ce ei numesc o civilizație, nu-i cred diabolici, cred că sunt chiar drăguți. Matt spune că probabil i-am luat din India și de aceea sufăr de flatulență, dar pe mine nu mă deranjează. De fapt, îmi place. Mă gândesc la acești paraziți ca la aliații mei interni și mă simt puțin prost că-i bombardez cu arme chimio-organice.

Bine, este rândul meu acum. Zoë W. zicea că a văzut o doză de Cola pe fundul celor mai adânci ape din Rangoon, iar Ian analizează cu dexteritate folosirea inteligentă a starurilor și modelelor afro-americane și legătura ciudată și neplăcută dintre trestia-de-zahăr și sclavie. Eul meu real vrea să spună ceva prostesc acum – ceva absurd, ușuratic și indecent despre rasă și consumerism –, dar nu trebuie. Așa că, în schimb, spun ceva inteligent despre cum acum o sută de ani ar fi fost ciudat să vezi o doză de Cola pe undeva și că toți suntem oameni tribali care se trezesc din pântec într-o lume a agențiilor de publicitate înlocuitoare ale fostelor școli (este o melodie a Madonnei? Nu, aia e

„Playground“, pe aproape și, după cum zice Osho, „societatea este doar un luminiș din pădure“. Îmi place asta. Un luminiș din pădure. Natura, și cea interioară, și cea exterioară, așteaptă un repaus și ne va inunda din nou cu minunile ei verzi și ghimpoase. Și mintea mea, doar un luminiș din pădure, structuri ale limbajului și structuri filozofice, toate îngrămădite undeva, sus, dar construite din nimic, precum o schelă de plastic transparentă pe care Doozers din *Fraggle Rock* obișnuiau să o construiască.

Ieșim afară pentru o țigară la locul de joacă și trecem de la conversația de complezență la piesa lui Pinter pe care s-ar putea să o facem. Se numește *The Birthday Party*. Zoë W. este foarte drăguță și îmi place asta. Nu pot înfrunta provocările acestei lumi, o lume față de care nu-mi pot lua niciun angajament, nici după patruzeci și unu de ani și un bebeluș pe drum. Din fericire, clopoțeii de vânt zornăie o melodie încâlcită, în spatele meu, cred că într-un fel de grădină simbolică de legume.

Și eu știu, și tu la fel, că acel sunet dansant și acea lumină dansantă, cel puțin la nivel de mit, sunt semne ale prezenței unei puteri mai mari. Dar dacă nu există niciun semn? Dar dacă nu există nicio putere mai mare decât noi înșine? Atunci de ce continuăm cu întâlnirile, cu ambuteiajele și cu paraziții?

Dacă aceste semne nu înseamnă nimic și sunt doar embleme complet automate ale lor, atunci care este scopul teatrului, al poeziei, al școlilor și al agențiilor de publicitate? Nu are rost. Dar eu știu, și tu la fel (nu-i așa?), că sub vălul gândurilor, și ascensiunii forțate, și al afundării irascibile a sentimentelor se află codul

sufismului. Chiar dacă Hristos n-a fost Fiul lui Dumnezeu, cu siguranță nu era un idiot căruia îi plăcea să sporovăiască și să inventeze tot felul de noțiuni în timp ce își rodea unghiile. Indiferent dacă tu crezi că Mahomed, pacea fie cu el, a fost ultimul profet sau nu, există adevăruri evidente în profețiile lui, care nu prea pot fi considerate aberații.

Mă îndrept spre casă, plin de morcovi, la braț cu Wanamaker. Urcând pe străduțe, împânzite cu frumuseți și flancate de uniformele muncitorilor care strigau din căștile de protecție de pe pilonii de fundație pe care îi construiau. Mă simt eliberat. Femeia știe ce rol să joace și cum să reacționeze și este al naibii de ușurător. De fiecare dată când inhalam cocaină dintr-o pungă sau respiram fumul de marijuana, mă rugam să mă aducă în prezent. Și aici sunt.

Este jucăuș de maternă și îmi place. Dar, în cele din urmă, cavaleria prevalează și o urc într-un taxi, iar singurătatea care era cu un pas înaintea mea mă împinge aproape în timp ce ușa taxiului se închide. Lumea se deschide cu o nouă vigoare, ca o rană veche, iar eu am trei la sută la viață, și nu doar la bateria telefonului. Portofelul meu este în mașină. Sunt singur. Așa cum obișnuiam să fiu. Pe strada The Cut din Waterloo, una dintre acele străzi pe care vechiul și noul trăiesc într-un război perpetuu, poți vedea vechile urme ale persoanei care ai fost și ale persoanelor care am fost. Pe lângă mine trec oameni cu glugile pe cap, iar eu lovesc vinovat ecranul, căutând un Uber, în timp ce șoferii taxiurilor negre mă atenționează „Hei, hei!“. Îmi place să mă uit la ecranul Uber când

taxiurile potențiale roiesc precum paraziții în jurul punctului albastru care pulsează. Pe ecran apare fața șoferului meu și nu prea e zâmbitor.

Câte taxiuri cu indicatoarele aprinse vor trece strigând „Hei, hei, Russell?“ Parcă este o paradă. Uberul îmi anulează comanda. Mai am unu la sută din bateria telefonului.

Încep să mă simt abandonat. Telefonul se închide și sunt din nou în 1999. Pe atunci locuiam în zona în care mă aflu acum. Deasupra unei bănci Barclays cu Mark și Andy. Fără telefon, fără bani. Mă simt ca un personaj Disney, parcă sunt dintr-o lume ficțională. Este doar o simulare, pentru că, bineînțeles, nu rămân aici. Nu trăiesc din ajutoare sociale și din dependența de droguri. Dar tot el sunt, chiar dacă viața lui s-a schimbat, sinele esențial se reflectă acum printr-o prismă nouă, prin coordonate externe noi, personale și sociale, care îmi amintesc. Eu sunt faimos, el nu era. Shard nu fusese construit atunci, dar acum zgârie cerul în zig-zag, neterminat. Am fost acolo odată și parcă era un film de Ridley Scott: membrana mohorâtă de deasupra orașului agitat, întinsă precum pielea unei tobe. În curând voi fi tată și nu iau droguri, nu sunt falit, sunt chiar bogat.

Merg de-a lungul unei străzi cu piață, după ce aceasta s-a închis, și caut o priză să îmi încarc telefonul, gândindu-mă că e precum o vânătoare. O vânătoare de electricitate. Există un loc numit Cubana și, după cum te-ai fi așteptat, este un bar cu temă cubaneză. Cocktailuri cu zahăr, portretul lui Che și un Kalașnikov pe perete, iar angajații par a fi majoritatea spanioli și este dificil să identifici intenția unui bar

revoluționar comunist, ironic, în Londra, în 2016, din cauza nevoii palpabile de schimbare, de sinceritate, de ceva opus unui bar cu tematică cubaneză ironică, orice ar fi el.

> În acest taxi nu mă simt ca sfântul ce vreau să fiu, nici ca un profet sau ca un preot. Mă simt ca un extraterestru sau ceva uitat în urmă. Mă simt lipsit de casă și de țară.

Nimeni nu are un încărcător de iPhone 6s, sunt o turmă de Samsung și din păcate îmi dau seama că nici nu sunt faimos în acea încăpere, așa că îmi iau repede rolul unui tip care are nevoie de un încărcător și renunț la versiunea mea elevată. Până la urmă ajung la o cafenea-librărie construită cu intenții bune câteva sute de metri mai înainte și îmi încarc telefonul acolo. „Toată lumea face asta", „Suntem atât de aproape de stația Waterloo", zice Abigail de la casă. Librăria se numește Travelling Through. Stau puțin pe podea și privesc linia verde care urcă precum un termometru sau un teledon la care nu se uită nimeni, până când am destulă baterie să plec. Până acum am organizat un taxi și simularea efemeră a unei vieți normale sau a unei vieți fără resurse s-a încheiat și zece minute au fost de ajuns pentru a mă chinui pe interior. În taxiul care iese din Londra mă simt nervos. Simt că am pierdut ceva acolo, iar traficul este îngreunat și fără rost. Mă holbez pe geam, așteptând ca ceva să aibă sens. Am locuit în toate zonele Londrei, așa că străzile capitalei sunt pline de o dinamică profundă, de nostalgie agonizantă. Mă văd la șaisprezece ani învârtindu-mă pe la metrou precum Puck, de parcă am inventat drogurile, dansând fandango. Mă văd la nouăsprezece ani, bând halbe de cidru și dându-mă

mare la Facultatea de Actorie. Mă văd la douăzeci de ani, drogat și știind că totul va fi bine, că era doar amuzament, că ceva mă va ridica deasupra acestor străzi și mă va trânti deasupra și iată-mă, pe bancheta din spate a unui taxi, având deja tot felul de personalități, toată faima și gloria, simțind că totul se va termina. Așa cum am simțit că voi termina și cu drogurile.

În acest taxi nu mă simt ca sfântul ce vreau să fiu. Nici ca un profet sau ca un preot. Mă simt ca un extraterestru sau ceva uitat în urmă. Mă simt lipsit de casă și de țară. Sună prietena mea Amie. Amie, consumatoare de heroină intravenoasă încă din adolescență, a fost victima unui abuz la care nici nu pot să mă gândesc. A fost prostituată aproape toată viața și a stat prea mult în închisoare. „Vocea ta sună al naibii de groaznic", spune. Spun că sunt bine, mai pot suporta o altă porție de prostii. Sunt plin de prostii. Râde și vorbește despre ea, excursia la Teatrul Național ca să vadă *Pescărușul*, relația cu visul ei de a deveni actriță. La un moment dat, remarcă tenacitatea dependenților ca mine. Continuăm să încercăm. Nu ne omorâm. Un prieten, dependent, mi-a spus deunăzi: „Un teist este o persoană care vede dincolo de lumea materială și mecanică și nu se sinucide." Îmi place acest citat. Să vezi că totul este o prostie și să nu te deconectezi, asta presupune credință. Doar credința poate reuși. Doar credința. Chiar dacă ești extrem de sigur că nu există nimic în afară de spațiu și molecule prostești, ești tare dacă poți să vorbești despre un viitor simfonic și depărtat, fără să crezi că există ceva mai mult și fără să te deconectezi. Poate că îți plac foarte mult fotbalul, sexul sau banii ori altceva și nu te

deranjează că aceste lucruri sunt doar ceea ce par în mod explicit, fără o putere implicită, fără un steag indicator care să sufle în spatele lor într-un vânt continuu, înaintea momentului necunoscut de creație când inima acestui univers a început să bată. În mod ciudat, Amie îmi redă starea de bine după teroarea normalității. Modul ușor în care îmi înțelege furia persistentă care mă ia prizonier când sunt cuprins de nostalgie, când merg pe străzile teribil de familiare și când rămân fără baterie și este extrem de greu să mă conectez cu cineva. Când ajung acasă, văd că totul este real. Chiar am o iubită însărcinată. Se bucură să mă vadă, așa uimit cum sunt că m-am întors acasă cu un bol de cereale.

Pasul 6. Exercițiile: Ei bine, așa am descoperit multe obiceiuri distrugătoare. Vrei să înceteze? Serios?

La pașii 4 și 5 am învățat multe despre noi. Ceea ce am considerat până acum ca fiind evenimente externe sau ghinion acum începe să arate precum o dramă la care participăm. Bineînțeles, există lucruri precum „ghinion“ și „persoane nesimțite“, poate vor exista mereu, dar prin metoda inventarului putem vedea cum ne-au făcut viețile mai grele atitudinile, gândurile și comportamentele problematice.

Scrie o listă cu atitudinile/gândurile/comportamentele tale problematice, cunoscute în mod general ca „defecte“. Putem folosi lista de la pasul 4, coloana a patra, secțiunea Vini.

Cu fiecare defect identificat ne întrebăm:

- **De ce fac asta? Cum mă ajută?** (Ce vreau sau ce vreau să evit?)
- **Ce se va întâmpla dacă nu mă schimb?**
- **Cum mi s-ar îmbunătăți viața dacă aș fi dispus să mă schimb?**
- **Vreau să scap de acest defect? Sunt pregătit să renunț la el?**
- **Dacă răspunsul este „nu", întreabă-te: cum am pierdut controlul asupra vieții mele din cauza neputinței de a schimba acest model de atitudine/gândire/comportament?**

Adesea, comportamentele defectuoase par a fi de ajutor. Acestea sunt strategii care par să fi funcționat și chiar cu niște costuri spirituale dureroase, deși nediagnosticate.

De exemplu, promiscuitatea m-a împiedicat să văd că mă simțeam singur, slab, inutil și neatractiv. Îmi spun că anxietatea și agitația mea sunt un fel de alerte. Prin metoda inventarului și prin cea a împărtășirii am ajuns să îmi dau seama de adevăratul preț al acestor comportamente defecte și sunt pregătit ca acestea să „fie eliminate".

Adevărul este că rezultatul acestor comportamente este durerea. Trebuie să fim dispuși să renunțăm la ele. Complet.

Întreabă-te:

- **Sunt dispus să renunț la viziunea mea egocentrică și egoistă asupra lumii?**
- **Sunt dispus să renunț la planul meu?**

- **Sunt dispus să nu mai dau vina pe alții? Să renunț la resentimente?**
- **Sunt dispus să folosesc acest program ca pe noul meu plan de viață?**
- **Sunt dispus să accept că există forțe mai mari decât mine în univers și că în acest context motivele și ideile mele sunt ridicole?**

Sunt de acord că toate astea par cam evanghelice. Dacă te împiedici de asta, înseamnă că la un anumit nivel îți spui „Vreau să mă schimb, dar nu chiar atât de mult" sau „Aș vrea să fiu puțin mai bun, dar îmi plac unele dintre trăsăturile mele negative și materialiste, condiționările individualiste, mă ajută să fiu un consumator bun". Aceasta este o perspectivă populară. Din nou, cei cărora li se pare că această lume este puțin cam greu de suportat trebuie să se întrebe ce le transmite disconfortul. Câteodată, drumul este lung, dar până la urmă, odată început, trebuie să mergem pe el.

Este vital să ții minte că lucrăm la acest program câte puțin în fiecare zi. Acest interval de timp ușor de controlat este cel care face admisibile multe valori absolute care exclud egocentrismul. Încă sunt uimit de tendința mea de a împodobi și de a adora barele cuștii mele. Doar prin intermediul acestui program am aflat ce este libertatea.

7

Ești dispus să trăiești o viață nouă care nu este despre tine și despre fostele tale probleme? Trebuie!

Pasul 7: L-am rugat cu umilință să ne îndepărteze neputințele.

Pasul 7 este despre umilință, despre acceptarea limitelor modelului realității noastre. Este despre „acceptarea a ceea ce suntem și entuziasmul a ceea ce am putea deveni".

Foucault ți-ar spune, dacă ar fi aici și dacă ar vrea să coopereze, că însăși noțiunea de conectare interioară cu o ființă divină este un construct social și lingvistic pe care trebuie să-l abandonăm și că mai degrabă ne inventăm decât să ne descoperim.

Aici nu sunt de acord cu Michel, mai ales pe baza experienței mele personale cu aspectele distincte și aparent transcendente ale „propriei" mele conștiințe (și nu doar când eram drogat).

Recunosc că această carte are limite ei, dar te invit, te implor chiar, să iei în considerare faptul că modelul tău de realitate, dacă este dureros, are nevoie de îmbunătățire, iar umilința și credința (în calitate de componente ale acestui „drum") te vor elibera.

Un tip modern de rugăciune ar putea fi „încercarea sinceră de a comunica cu aspectul conștiinței tale care este nealterat de modelele de gândire învățate sau de fluctuații provocate de impulsuri biochimice".

Putem aspira la asta? Experiența geloziei, a invidiei sau a furiei. Putem trece de frică pentru a ajunge la creuzetul Sinelui, adică putem experimenta senzații și gânduri și să vrem să ne transcendem nevoile de bază? Știm, nu-i așa, că nu obținem multe printr-un egocentrism constant? Mai știm și că este absolut ridicol să fim obsedați de propriile nevoi și dorințe.

Umilința este acceptarea insignifianței noastre relative – insignifianța noastră comparată cu infinitul sau chiar și cu toți ceilalți oameni care trăiesc acum pe pământ. Nu că am fi lipsiți de valoare, nu, avem o valoare infinită în sensul că facem parte din infinit. Dorințele și nevoile noastre personale sunt, totuși, fie impulsuri biologice automate, fie ticuri ciudate neurologice pe care le dezvoltăm inconștient. Dacă eu cred că pot fi fericit doar dacă sunt într-o anumită relație și cealaltă persoană nu pare să fie interesată sau nu reacționează așa cum cred eu că ar trebui, în schema lucrurilor nu este important. Și dacă le permit sentimentelor din această situație să îmi afecteze și alte domenii ale vieții, munca, creșterea copilului și prieteniile, aceasta este o indicație că sunt egocentrist și că mi-am pierdut umilința. Există tristețe și dezamăgire în lume. Tot ce există în lumea materială va dispărea; chiar și Soarele, cu atât mai mult planeta noastră, va exploda într-o zi și, când asta se va întâmpla, va fi o zi oarecare, ca aceasta, un moment în timp, dacă timpul există la nivel galactic, precum acesta. Așa că, din această perspectivă, grijile mele romantice sunt minore. Atunci stima mea de sine trebuie să derive din faptul că fac parte din această piesă măreață și, dacă mă pot debarasa de obiceiurile mintale dobândite și de dorințele biologice redundante și dăunătoare, pot trăi în slujba unei forțe pozitive și creative.

Rugăciunea mai degrabă creștină de la pasul 7, având în vedere că programul a fost construit în SUA, în anii ’30, se încadrează în mod nesurprinzător în limbajul corespunzător de atunci și zice așa:

> *Creatorul meu, sunt dispus să-ți cedez acum toată ființa mea, și cu bune, și cu rele.*
>
> *Acum mă rog să mă scapi de toate defectele de caracter care stau între mine și slujirea Ta și a semenilor mei. Dă-mi putere ca de acum să fac voia Ta!*

„Creatorul meu“ este o sintagmă oarecum modernă; cel puțin nu are gen și nu este un termen încărcat de nuanțe oprimatoare precum „Stăpâne“. Sintagma „Creatorul meu“ poate fi aplicată cu ușurință oricărui mister despre care tu crezi că stăpânește evoluția și expansiunea universală.

> *Sunt dispus acum să-ți cedez toată ființa mea, și cu bune, și cu rele.*
>
> Bineînțeles, greșesc în fiecare zi, iar în mijlocul acțiunii îmi spun „stai puțin, mă port ca un egoist“, dar am parte de această conștientizare doar pentru că lucrez la acest program. Am un șablon.

Aici, bunăvoința este cheia – nu mai spunem „Așa sunt eu“ sau „Ce e greșit în a fi egocentrist?“. După ce am evaluat inventarul, am hotărât că vrem să eliminăm defectele de caracter, modelele care au generat suferința personală și generală. Aici recunoaștem că avem trăsături pozitive, că suntem capabili de blândețe și iubire: nu suntem în totalitate niște nemernici. Îmi place felul în care această rugăciune sugerează un stăpân mai măreț, predarea către un scop măreț. Zeitatea hindusă Ganesh este cunoscută drept „cea care înlătură obstacolele“. Adesea, îmi închipui gelozia sau fățărnicia înlăturate de această forță Ganesh, pentru a-i permite luminii senine și neștirbite să

strălucească. Bineînțeles, cuvântul „islam“ înseamnă „a se preda“; în acest context ne predăm fostele obiceiuri egoiste credinței că, dincolo de ele, printr-un canal curat, va transmite o Putere Măreață.

> *Acum mă rog să-mi lepezi toate defectele de caracter care stau între mine și slujirea Ta și a semenilor mei.*

Aceasta este expresia explicită a unui obiectiv măreț. Nu mai operăm la nivelul laic, de autosatisfacere, ca vitele. Ne angajăm să fim folositori. Suntem ghidați de nevoia de a ajuta. Ne pregătim să slujim. Obiectivul meu în viață nu mai este satisfacerea propriilor nevoi ingrate, acum lucrez pentru atigerea unor scopuri mai importante. Pentru această forță, așa cum o percep și experimentez eu, și pentru alte persoane. Cum le pot fi de ajutor altora?

Aceasta este o idee bună pentru 2017: „Ajută-i pe ceilalți!“ Fă ceva, dar nu pentru tine, nici măcar pentru cineva cunoscut. A fi drăguț cu iubita mea seamănă cu spălatul pe dinți sau cu trasul apei la toaletă: e bine că le fac, altfel voi avea de suferit. Parteneriatul meu este relația în care trăiesc în mod concret. Dacă încep să fiu drăguț cu oameni pe care nu-i cunosc, de la care nu voi obține niciun beneficiu, deja sunt într-un stadiu avansat. Și, ca să mărim miza, încearcă să faci aceste lucruri fără să spui nimănui. Poate în viața următoare îi vei aminti cuiva asta!

> *Dă-mi putere ca de acum să fac voia Ta!*

Aici, rugăciunea își destăinuiește cererea – vrem putere, însă doar pentru a fi folositori, nu pentru a câștiga *X-Factor* sau pentru a înființa un bar – în afară de situația în care suntem siguri că asta are în plan

Marea Putere pentru noi. O metodă bună de a afla care este voința Puterii Mărețe este să întrebi pe cineva, pe cineva în care ai încredere și care lucrează la un program. Când rostesc această rugăciune, la, „de acum" îmi imaginez că aceasta pornește din inimă și că voi încerca să-mi trăiesc viața și să lucrez din inimă.

Pasul 7 este unul puternic și unul la care lucrez continuu. Bineînțeles, greșesc în fiecare zi, iar în mijlocul acțiunii îmi spun „stai puțin, mă port ca un egoist", dar îmi dau seama de asta doar pentru că lucrez la acest program. Și, pentru că am lucrat la pasul 6, sunt dispus să mă schimb – am recunoscut că egoismul și pofta trupească nu funcționează pentru mine. Prin urmare, dacă mă prind că mint pentru a obține ce vreau sau dacă mă uit la cineva de parcă acea persoană nu ar avea niciun rost în această lume în afară de a-mi oferi mie plăcere și un moment de uitare, îmi dau seama că sunt pe drumul greșit. Rugăciunea este un contract cu Sinele care vrei să devii. Cu acest program, oricând îți dai seama că te abați de la drumul cel bun, îndepărtându-te de persoana care vrei să devii, de persoana care trebuia să devii înainte ca toate gândurile, comportamentele și obiceiurile malefice să te acapareze – poți folosi această formulă să te aducă înapoi, acasă.

Când spun rugăciunea de la pasul 7, îmi amintesc că eu cunosc teoria revoluționară, frumusețea inimaginabilă a începutului universului, zorii lenți ai planetei noastre, nașterea chimiei și a biologiei, forțele misterioase care conduc, facilitează sau permit ca acest proces să aibă loc, apariția vieții celulare, dezvoltarea ei în milioane de ani în viața conștientă de sine – viața capabilă să contemple propria creație. Mă gândesc la

asta când spun „Creatorul meu“. Mă gândesc și la partea ființei mele care a fost martoră la evenimentele care au avut loc până acum în viața mea. Partea ființei mele care a observat haosul și a dorit cumva să rămână neatins – „Creatorul meu“. Restul rugăciunii, chiar dacă pentru tine rugăciunea înseamnă să „vorbești cu tine însuți“, este un recurs la ofertă.

> *Sunt dispus acum să-ți cedez toată ființa mea, și cu bune, și cu rele.*

Îmi place recunoașterea părților bune și rele. Îmi place umilința situării vieții mele într-un context care depășește satisfacerea propriilor mele dorințe meschine și triviale. După cum spune Adam Curtis: „Am fost învățați că libertatea este libertatea de a ne urma dorințele meschine și triviale. Adevărata libertate este libertatea față de dorințele meschine și triviale.“ Simt că aici se regăsește adevărata libertate, chiar dacă îmi este frică de acest adevăr.

Când eram la ashramul Amma din sudul Indiei, în Kerala, un *swami* mi-a spus: „Lumea nu mai are ce să-ți dea, Russell. Poate doar să ia de la tine.“ Am simțit că mă înfior. Ceva precum „jocul a început“. Avea dreptate. După ce a spus asta, am continuat să încerc să folosesc lumea în avantajul meu – prestigiu, putere, aparențe, toate fără rost, mereu rămâneam cu un gol de anxietate în stomac. Nu mai e nevoie să-ți spun că încă mai greșesc în fiecare zi, dar măcar acum am idealuri nobile la care să aspir. La ce-i sunt bun acestei entități care le cuprinde pe toate sau oamenilor de pe pământ dacă sunt plin de defecte? La nimic.

A doua parte a acestui frumos „virus de conștiință“ ne cere să le fim de folos lui Dumnezeu și apropiaților

noștri. Această rugăciune este un instrument util pentru mine în fiecare zi – mai ales din cauza minții mele, care se îndreaptă mereu înspre țeluri egoiste. Dacă mă întreb „cum pot să-i fiu de folos tipului care-mi servește cafeaua“ sau oricărei persoane pe care o întâlnesc pe parcursul unei zile, atunci experiența realității este îmbunătățită pentru mine.

> Nimeni nu poate controla adecvat starea altor persoane: sunt amabile, nesuferite, vin, pleacă. Nu avem altă alegere decât să abordăm, să modificăm și să schimbăm coordonatele interne.

La urmă:

> *Dă-mi putere ca de acum să fac voia Ta.*

Mereu îmi închipui acest vers venind din inimă, în mod iubitor și blând, și apoi verific dacă jurământul poate face față traficului din Londra. Pe scurt, fii dispus să devii o altă persoană, nu ca Russell MK, care până la urmă ar sacrifica orice pentru a-și îndeplini nevoile.

Atunci, umilința înseamnă să-ți recunoști insignifianța relativă. Nu inutilitatea – avem valoare, dar prin conectarea la întreg, nu la achizițiile mintale și materiale obținute prin intermediul ego-ului.

Când ești o persoană publică, intimitatea ta devine un bun material. Am scăpat de strălucire și de greață și am căutat să trăiesc într-o domesticitate confortabilă. Noaptea, pe râu, sunt liber în tăcerea lucitoare și îmi privesc iubita în întuneric, ca pe o entitate independentă care își împarte viața cu mine. În timpul zilei, în timpul zilei rușinoase, râul este aglomerat ca de Crăciun. Râul are ecluze. Ecluzele sunt minuni ale

ingineriei care controlează fluxul de apă, prevenind inundațiile, dar forțe mai subtile ale naturii le scapă de sub control. Sunt timid și mă plimb cu barca, făcând conversație în timp ce vâslesc, având gânduri mari în mintea mea inflamată. Pe moment, melodrama crește și se scufundă, gândurile sunt ca niște torente tiranice. Mă îngrijorez și mă gândesc, protejând mereu băiatul inocent și golaș de acolo, fără părinți, fără limite.

Deci, vâslind prin ecluză cu frânghiile ude și incompetență maritimă, suntem victimele unui paparazzo apărut din neant. Laura este însărcinată și expusă. Lângă râu, după ecluză, are loc un fel de cursă de alergare și în mijlocul acesteia, paparazzo-ul trage cadre mai departe. Laura, deși nu este tipul de iubită „lovește-l, Wayne", își exprimă iritarea în starea ei de femeie însărcinată și vulnerabilă și ne îndemnăm reciproc să luăm măsuri. Adică trag la mal, mă dau jos din barcă, mă alătur cursei de alergat, dar în viteză, nu în spiritul de amuzament intenționat de organizatori – vreau să spun că sunt furios. Din punctul meu de vedere, este o cursă a furiei. Sunt atent să respir, pentru că nu vreau să ajung la paparazzo-ul îndesat fără răsuflare, fiindcă știu că sunt pe cale să adopt tonul meu patentat de confruntare Ray Winstone, deja prea des folosit (chiar dacă doar de câteva ori).

Încetinesc și pun mâna furios pe umărul lui, precum un cetățean cititor avid de *Daily Mail* care arestează un suspect din cazul Maddy. „Ai făcut ceva poze, tovarășe?" întreb amenințător.

Această interpretare directă și teatrală a masculinității contemporane a clasei noastre muncitoare este o încercare de a educa băiatul inocent și golaș în ecluză.

Aici lucrează un program, unul inconștient. Nu alegem între manifestarea unui program sau nu, alegem între un program conștient și unul inconștient, care funcționează din oficiu.

Lucrând la pasul 4, „inventarul temeinic și neînfricat“ și „inventarul fricii“ care urmează, un itinerar mai specific al temerilor care subliniază acțiunile mele imperfecte, am identificat componentele codului care a condus la realizarea programului meu inconștient. Că 1) mi-e frică de moarte, 2) mi-e frică să nu pot să am grijă de mine și 3) mi-e frică să nu pot avea încredere în nimeni.

În acest scenariu, lucrează frica numărul 2: Mi-e teamă că nu pot avea grijă de mine, prin urmare trebuie să contracarez acea credință cu o acțiune contrară, în acest caz făcând pe durul, când mai rațional ar fi fost, în mod evident, să ignor provocarea. Deci stimulentul extern al paparazzo-ului amenințător se conectează în timp real cu frica mea interioară conform căreia nu pot avea grijă de mine și în acest moment nu am nicio strategie să ies din acest circuit negativ interior și exterior. M-am pierdut. Nimeni nu poate controla adecvat starea altor persoane: sunt amabile, nesuferite, vin, pleacă. Nu avem altă alegere decât să abordăm, să alterăm și să schimbăm coordonatele interne dacă vrem să avem un model diferit de realitate, dacă vrem să avem la dispoziție mai multe alegeri.

Înfuriat și deranjat, îi spun paparazzo-ului: „Șterge fotografiile.“ Planul meu nespus este să-i iau aparatul foto și să-l arunc în râu, chiar dacă este legat de el ca

pușca lui Rambo. M-am mulțumit să-i iau ochelarii pentru a-i negocia pentru film sau orice ține loc de film în lumea post-digitală.

În acest moment, conexiunea mea cu sursa a dispărut, nu mai încerc în mod conștient să fiu un om bun. Dimpotrivă, sunt expert în propriile sentimente malefice, savurând ca un vampir disprețul meu rece față de voyeurul porcesc. Când unii dintre alergătorii veseli care treceau pe acolo s-au oprit pentru a-mi cere să facem un selfie împreună, mă transform precum personajul guraliv John Candy, numai îmbrățișări și zâmbete, pentru a-i demonstra porcului bătrân că reacția de Ray Winstone este doar un rol din portofoliul meu (din filmul *Lock, Stock and Two Smoking Barrels*).

Este extrem de important să recunoști că activitatea semnificativă de aici a avut loc pe tărâmul gândurilor. Propria mea programare negativă însemna că evenimentul extern era colorat, filtrat, flexibil într-un mod care făcea rezultatele negative inevitabile. Acest program poate să-ți ofere o altă opțiune.

Natura provocărilor variază, dar numărul coordonatelor interne este limitat, poate în același mod în care majoritatea ființelor umane au aceeași configurație de bază: toți avem inimi, rinichi și plămâni. Eu am impresia că abilitățile noastre interne – paleta emoțională – sunt comparabile în mod similar. Indiferent dacă ești un ucenic de mecanic ursuz și gălăgios sau un profesor debutant la Cambridge, rezolvând dileme pentru scaunul cu rotile de ultimă generație, există, în majoritatea cazurilor, o lume interioară comparabilă. Dacă nu este cumva un

panteon universal de zeități interioare și demoni pe care, în epoca noastră de raționalism total, l-am ignorat cu desăvârșire. Grecii știau că acei zei nu stăteau în Olimp, ci pe vârfurile, piscurile stâncoase și pantele din interior. Acest tărâm interior interferează atât la bine cât și la rău cu fenomenele exterioare. Acest program, precum întreaga mitologie, este o metodologie a managementului.

În această zi mi-am cedat programul programului care funcționează când nu sunt prezent. După ce am mârâit la paparazzo și am tras de geanta lui, l-am lăsat fără ochelari și am strigat la Laura. Deja încep să fiu conștient. Deja încep să văd – poate pentru că făcusem rost de o pereche de ochelari – că am avut un comportament imprudent. „Cred că am fost un idiot, Laura“, am zis urcându-mă la loc în barcă.

Paparazzo-ul cheamă poliția. Poliția știe cine sunt și unde locuiesc. Întregul scenariu este produsul faimei și al personalității care m-a determinat să o urmăresc.

Eu eram plecat, dar Laura era acasă cu socrii mei, care oricum au fost nevoiți să sfideze orice logică pentru a mă accepta în inimile lor, așa că sigur le-a fost greu să creadă că sunt un alt om atunci când un tip de doi metri a bătut la ușă, un reprezentant al păcii, nu ca Russell drogatul, dependentul de sex, cel care face farse la telefon, narcisistul care provoacă numai probleme. Bineînțeles că dețin ambele personalități, iar realitatea pe care o manifest este enorm îmbunătățită de aderența la această disciplină.

Dacă alegem să trăim în percepția materialistă a acestei întâmplări, mă rătăcesc în meandrele dilemei: „Cum de acest paparazzo poate fura și poate profita de

imaginea mea, dar eu nu pot să-i iau ochelarii?“ Sau: „Cum de știe poliția unde locuiesc?“ Nu am altă opțiune decât să privesc evenimentul ca pe un simbol al mitului meu personal, să văd lecțiile pe care încearcă să mi le predea. Pentru a face asta am nevoie de niște principii, de recunoștință și acceptare.

Sunt recunoscător pentru viața în care-mi câștig existența dându-mă mare și, din această cauză, sunt fotografiat ocazional. Acum, dacă eram în locul tău și citeam asta, determinat să nu-mi schimb *Weltanschauung*-ul („perspectiva asupra lumii“, în germană), aș zice: „Ușor de zis, ești plin de bani și într-o barcă pe Tamisa cu iubițica ta, bineînțeles că poți accepta un minimum de neplăceri.“ Ei bine, acesta este răspunsul meu: „Dacă îți măsori viața după datele externe, întotdeauna vei avea de ce să te plângi. Întotdeauna vor exista lucruri care nu merg așa cum vrei. Întotdeauna există mai multe lucruri de consumat, oameni mai bogați și mai faimoși decât tine. Să ne înțelegem – în afara cazului în care mă înșel amarnic, nu citești această carte într-un șanț din mahalele din Kibera, cu țeava puștii în gură în timp ce un tiran te violează pentru propriul amuzament, nu?“ Și totuși, acel scenariu oribil (în afară de partea în care trebuie să citească această carte în același timp) este realitate pentru unii oameni. De fapt, jumătate din populația lumii trăiește în condiții de sărăcie lucie, așa că aceia dintre noi care am ocolit acest coșmar am face bine să nu ne petrecem timpul plângându-ne că nu stăm tolăniți pe un iaht cu una dintre surorile Kardashian, pierzând timpul aiurea, pentru că înțelepții au dreptate: lumea materială este o iluzie, iar comorile ei, mult prea trecătoare.

Asta nu înseamnă că trebuie să trăiești ca un călugăr – deși este și asta o soluție – ci doar că nu poți să-ți potolești setea spirituală prin mijloace materiale. Recunoștința pentru locul în care trăiești și pentru lucrurile pe care le ai este o coordonată importantă pentru consolidarea conștiinței. La fel și acceptarea. Suntem unde trebuie să fim. De pe această poziție putem să ne dezvoltăm, tumultul vine odată cu rezistența interioară. Nu voi spune niciodată că trebuie să accepți nedreptatea sau să fii altceva decât ceea ce poți fi. Acest pas ne permite, prin intermediul unei petiții umile către un Sine Măreț, să experimentăm pacea profundă și o putere prezentă care așteaptă să fie descătușată. Acesta nu este un argument moral sau economic. Acesta este un sistem pentru controlarea vieții interioare, pentru a putea face față realității.

Avem nevoie de conexiuni, dar prea mult timp nu suntem vii, ci neutralizați. Cine ești atunci când asculți radioul în trafic? Nu ești tu, ești pus în așteptare. În majoritatea timpului funcționăm din inerție, dezactivați, pierduți în spectacol. Când mă concentrez pe obiectul dependenței mele în oricare moment, fac asta crezând că mă voi simți ușurat datorită detașării. Chiar dacă până la urmă va înrăutăți situația, voi simți conectarea. De aceea, dependenții recidivează chiar dacă li se prezintă dovezi clare că acea acțiune nu va avea succes. De îndată ce sunt în starea traumatizantă și deconectați, apelează la singurul plan care știu că o să le aline suferința. Prin umilință, acest pas trece dincolo de greșelile noastre și de metodele iluzorii ale unei salvări de sine temporare și ne conectează la adevărul pe care l-am căutat mereu: suntem, de fapt, conectați.

Pasul 7. Exercițiile: Ești dispus să trăiești o viață nouă care nu este despre tine și despre fostele tale probleme? Trebuie!

Recuperarea, acest stil de viață pe care sper să-l adopți, constă doar în îndrumare și putere. Un prieten zice: „Sistem de navigare prin satelit plus combustibil.“ Prin eliminarea defectelor, trebuie să cer să comunic cu Adevărul Suprem, Câmpul Unitar, Dumnezeu, așa cum îl înțeleg eu, pentru o viziune nouă. Apoi, trebuie să cer puterea de a pune în aplicare acest plan. Pașii care urmează oferă cadrul acestei transformări.

Fiind „gata“ să ne schimbăm comportamentul și gândirea întunecată la pasul dinainte, luăm o decizie care pare elementar de ciudată și cerem ca „acestea să fie eliminate“.

Este un dicton spiritual comun ca fiecare defect sau „păcat“ să conțină un atribut care așteaptă să fie îndeplinit. La începutul procesului meu de recuperare, alături de mentorul meu, am inventat o noțiune bazată pe cele paisprezece defecte de caracter pe care mi le-a identificat, care (chiar dacă eu sunt cel care spune asta) a prefigurat în mod isteț această idee.

Acestea sunt defectele așa cum le înțelegeam atunci, deși acum, după cum ai văzut, folosesc o listă mult mai cuprinzătoare.

Mândrie, Autocompătimire, Egocentrism, Egoism, Intoleranță, Nerăbdare, Gelozie, Invidie, Poftă trupească, Lene, Lăcomie, Apetit exagerat, Aroganță, Nesinceritate.

Când cerem cu „umilință“ ca defectele noastre să fie eliminate (de Dumnezeu!), să ne gândim ce atribut le-ar înlocui mai bine.

- Autocompătimire – compasiune pentru ceilalți
- Egoism – bunătate
- Egocentrism – empatie
- În cazul Intoleranței, Nesincerității și Nerăbdării este evident – opusul lor
- Poftă trupească – iubire
- Lăcomie – generozitate
- Apetit exagerat – cumpătare
- Lene – hărnicie
- Aroganță – umilință
- Invidie – recunoștință
- Gelozie – acceptare
- Mândrie – grație

Acestea, precum cartea în sine, sunt doar niște simple îndrumări către o altă modalitate de gândire. Când tind înspre atitudini iubitoare, viața mea se umple de bucurie. Iar acesta este și scopul, cu siguranță.

Umilința este recunoașterea insignifianței noastre relative. Suntem valoroși ca parte a întregului și avem dreptul de a iubi și de a fi iubiți, dar ne permitem să renunțăm la autoritatea egoistă care ne-a băgat în probleme.

Dacă ești ateu sau agnostic și ideea de a-i cere lui Dumnezeu să-ți elimine defectele este puțin deplasată, dar vrei să te schimbi, uite cum să procedezi.

Eu spun următoarele cu voce tare:

Nu știu dacă există vreo ființă supremă în cosmosul nemărginit. De fapt, nu cred că există. Știu că am o gândire limitată de contextul propriilor cunoștințe, flancate de ignoranță. Sunt dispus să iau în considerare posibilitatea ca, dincolo de gândurile și sentimentele mele, de câmpul invizibil care-mi susține existența materială, să existe forțe care, cel mai probabil, transcend puterea umană de înțelegere și modelele dualiste, și cadrul spațiu/timp prin care înțelegem realitatea. În cadrul acestei nelimitări, totul este posibil. Eu, ca entitate petiționară, limitată în deșteptarea mea, cu o conștiință personală dincolo de limite și care conține creativitate, veselie, frumusețe, cer ca viața mea și conștiința mea să fie folosite ca receptacul pentru aceste puteri pozitive.

Apoi, dacă ești super ironic și conștient, spune „Amin". Ce rău poate face?

Este adevărat că nu vei deveni perfect pe loc. Nimeni nu va face asta – fie că credem într-o autoritate supranaturală de sine stătătoare sau nu –, dar pot spune că relația ta cu fenomenele interne și externe se va îmbunătăți.

Întreabă-te:

- **Ce vreau să schimb?**
- **Voi schimba asta?**
- **Mă dedic schimbării?**

8

Pregătește-te să le ceri iertare celor afectați de modul tău distructiv de a fi

Pasul 8: Am făcut o listă cu toate persoanele pe care le-am rănit și am fost dispuși să le cerem iertare.

După ce mi-am schimbat modul în care înțelegeam Puterea Măreață (prin intermediul primilor trei pași) și pe mine însumi (prin pașii 4, 5, 6 și 7), atenția mi s-a îndreptat către răul provocat altora. Multe persoane fuseseră afectate de comportamentul meu. Una dintre marile provocări este să facem diferența dintre pasul 8 și pasul 9. Pasul 9 este despre a cere iertare. Pasul 8 este despre întocmirea unei liste și despre disponibilitatea de a ne cere iertare. Nu reflectăm și nici nu proiectăm imagini despre cum vor decurge lucrurile și nu ne gândim dacă vrem sau nu să ne cerem iertare în timp ce întocmim lista. Dacă faci asta, procesul va fi întrerupt. Oamenii care au creat acest program au fost niște maeștri! Ei au înțeles că vei sări anumite persoane dacă, în timp ce faci lista, îți imaginezi cum îți vei cere iertare; este un element agil de construcție și trebuie să îl respectăm. A doua cea mai mare provocare a fost cea a iertării. A fi dispus să „le cer iertare celor pe care i-am rănit“ însemna, în multe cazuri, că trebuia să îi iert pe ei pentru răul pe care eu consideram că mi l-au făcut.

În această etapă trebuie să înțelegem rolul iertării și ce înseamnă aceasta. Ideea este aceea de a ne „schimba sau îmbunătăți“. Dacă restituirea, recompensa sau restaurarea sunt părți ale acestui proces, cheia constă în schimbare. Nu mai vrem să fim aceleași persoane; am recunoscut că planul nostru nu funcționa. Am ajuns să credem că putem fi diferiți; am decis să devenim docili. Ne-am analizat temeinic; am vorbit cu altcineva despre asta. Suntem dispuși să scăpăm de trăsăturile

negative identificate și ne-am rugat, umili, ca acestea să fie eliminate. Deci vrem să ne schimbăm. Este greu să începi de la zero, dacă trecutul tău este plin de stricăciuni, iar conștiința ta este încărcată cu vină și rușine. Ce fel de carte de *self-help* ar fi aceasta dacă aș rata oportunitatea de a-ți spune că „vina o simți pentru ce ai făcut", iar „rușinea pentru ceea ce ești"?

> Acestea erau diatribe născute dintr-o furie nediluată. Când le-am citit în fața grupului de dependenți de sex, mi-au trezit o furie atât de volatilă și de necontrolabilă, încât m-am întors, am luat scaunul pe care stătusem și l-am trântit de perete.

Vina și rușinea ne leagă de vechile modalități de a vedea lucrurile și de a trăi. Aceste coduri sunt foarte greu de rescris. Pașii 8 și 9 sunt (în întregime) despre schimbarea percepției pe care o avem asupra propriei persoane. Voi folosi exemple din experiența mea pentru a ilustra asta. La pasul 4, pe care începi acum să-l înțelegi ca fiind vital pentru progres și pentru executarea tuturor pașilor următori, aveam multe resentimente împotriva mea. Unele țineau de faptul că „nu eram destul de bun la fotbal" sau că „nu arătam destul de bine", dar altele aveau legătură cu răul pe care îl făcusem altor persoane, cum ar fi că „am înșelat-o pe Elia", o iubită de la douăzeci de ani, sau că „nu am fost acolo când mama a făcut cancer a treia oară". În cazul acestor resentimente, trebuia să-mi analizez exclusiv propriul comportament. Asta însemna că trebuia să renunț la fostele mele puncte de vedere asupra acestor evenimente. Nu ajută cu nimic să-ți justifici comportamentul când faci această listă – să spui „Ei bine, Elia ar fi trebuit să facă sex cu mine" sau

„Eram drogat, nu știam ce fac“. O astfel de mentalitate împiedică evoluția, pentru că îmi validez în continuare comportamentul prin aceste justificări. Privesc doar faptele: am înșelat-o pe Elia. Cu una dintre prietenele ei. A fost victima egoismului meu, m-am folosit de ea.

În ceea ce privește resentimentul meu pentru mama, nu are rost să spun „Nu este vina mea că s-a îmbolnăvit“, sau „Eram doar un copil“, sau „Nu este treaba mea să am grijă de ea“, sau „Îmi uram tatăl vitreg“. Aceste credințe, aceste coduri, stau toate în calea evoluției. Există chiar resentimente mai complexe pe care trebuie să le iau în considerare, legate de tata și de tatăl vitreg, doi bărbați care credeam că mi-au făcut rău. Când mă aflam în centrul de tratament pentru dependența sexuală, pe la treizeci de ani, unul dintre exercițiii era să le scriu o scrisoare, care din fericire nu trebuia trimisă, în care să le zic ce cred despre ei. În ambele cazuri acestea erau diatribe născute dintr-o furie nediluată. Când le-am citit în fața grupului de dependenți de sex, mi-au trezit o furie atât de volatilă și de necontrolabilă, încât m-am întors, am luat scaunul pe care stătusem și l-am trântit de perete. Acest gest aproape că m-a costat admiterea într-o instituție psihiatrică din Philadelphia, care, din scurta vizită pe care am avut-o acolo, nu ar fi fost un loc drăguț în care să fii închis. Simțeam că tatăl meu vitreg mă ura, că nu făcea niciun efort pentru a mă educa. Am avut câteva altercații fizice când mai crescusem. Material suficient pentru a-l urî. Dar ce rost avea? De ce aș vrea să păstrez o emoție care mă rănește și îmi transformă corpul și spiritul într-un recipient al durerii „justificate“?

Acest program mă ajută să-mi schimb perspectiva când tot ce aș face eu ar fi să-mi justific perspectiva, în timp ce rămân la fel – „Dacă faci ceea ce ai făcut mereu, vei obține ceea ce ai obținut mereu.“ Dacă vrei să te schimbi, trebuie să te schimbi. Trebuie să-ți ceri iertare. În cazul tatălui meu vitreg, asta însemna două lucruri – în primul rând, iertare. Devine destul de ușor când te gândești. Uite cum: este și el o ființă umană la fel ca mine. Nu este perfect, la fel ca mine. Nu este treaba mea să judec toți oamenii din lume și să le ofer un model de cum ar trebui să fie. De fapt, acest lucru nu mă privește deloc. Eu pot controla o singură ființă umană, adică pe mine, și acesta este efortul pentru care trebuie să mă concentrez. Iertarea este un instrument spiritual puternic, iar fără el suntem condamnați ca indivizi și ca oameni, în general. Iertarea înseamnă uitare. Înseamnă că suntem dispuși să acceptăm că suntem muritori, cu defecte și suferințe, construiți imperfect și încercând să facem ce putem mai bine. Că uneori au loc coliziuni ale instinctului. El doar încerca să trăiască, să aibă o relație cu mama, muncea noaptea pentru un job care nu-i plăcea și întreținea fiul altui bărbat. Făcea ce putea mai bine. Nu sunt dispus să iert? Sunt sigur că lumea trebuie să fie așa cum vreau eu? Văd un viitor în această mentalitate, mai ales că până acum mi-a provocat doar durere? Ce insist să păstrez? Ce câștig dacă nu iert, dacă mă tot gândesc la un eveniment care s-a încheiat, dacă insist asupra unei dureri care a trecut și îi doresc răul unui bărbat la fel ca mine? Nimic.

Uitându-mă la viața mea, este clar că am greșit enorm. Cum să mă aștept să fiu iertat, dacă eu nu sunt dispus să iert? Care dintre cele câteva incidente din copilărie

mi-au alterat conceptul de sexualitate? Trebuie să scotocesc mintal prin acele evenimente, căutând modalități prin care să mă învinuiesc? Bineînțeles că nu, aceasta este o oportunitate de a-mi schimba percepția asupra acelor evenimente și, drept rezultat, de a-mi îmbunătăți viața. Bineînțeles că este greșit că am fost atins de un bărbat în mod necorespunzător când aveam șapte ani și că nu încerc să-i minimalizez responsabilitatea când mă uit la părțile intime. Ceea ce fac este să mă eliberez de durerea pe care am păstrat-o inconștient până acum. Așa că nu mai trebuie să spun, precum un judecător oribil de optzeci de ani, că eram un tip teribil care flirta cu toată lumea și că am meritat asta – bineînțeles că ar fi o nebunie! Ceea ce pot face este să accept că acest eveniment a avut loc, că nu a fost vina mea, că s-a terminat și că acum nu se mai desfășoară și să nu-i permit să continue să-mi blocheze calea către claritatea mintală și spirituală. Mă eliberez prin iertarea făptașului. Pot revizui evenimentul. Îl pot privi ca pe ceva care-mi oferă mai multă compasiune și înțelegere. Pot să-l uit. Nu câștig nimic dacă stabilesc un sistem judiciar imaginar în mintea mea, unde să pedepsesc persoanele care mi-au greșit.

Uitând de această dramă ținută mult timp în sufletul meu, devin mai liber și mai util. În esență, este rău că s-a întâmplat, dar este și mai rău să mă las afectat de el și acum. Nu pot controla trecutul, dar pot controla prezentul prin iertare.

Am auzit povești frumoase despre iertare, iar eminența ei în viața spirituală este adesea mărturisită. Am auzit de multe mame care l-au iertat pe ucigașul fiului lor, care s-au împrietenit cu criminalul, care au învățat să înțeleagă și să iubească persoana care le-a făcut atât de

mult rău, știind că fără iertare nu vor avea libertate. În rugăciunea lui, Sfântul Francisc spune că „doar prin iertare suntem iertați“, și cred că asta înseamnă că există o conexiune directă între clemența pe care o exprimăm și lumea pe care o experimentăm. Rugăciunea Domnească, cea de școală veche, celebra „Tatăl nostru“, spune: „Și ne iartă nouă greșelile noastre, precum și noi iertăm greșiților noștri.“ Libertatea are o clauză: iertarea. Sau, cum ar spune Gandhi: „Fii tu schimbarea pe care vrei să o vezi în lume.“ Dacă vrem iertare, trebuie să iertăm.

De îndată ce mi-am iertat tatăl vitreg, am putut să-mi privesc acțiunile mult mai clar. Am fost nepoliticos, respingător și violent. Am furat, am mințit și am manipulat. Acestea sunt prejudicii. Deci, atunci când fac o listă cu persoanele pe care le-am rănit, el trebuie să fie acolo. Trebuie să spun că am simțit un fel de eliberare când am făcut această schimbare, un sentiment de libertate care a apărut după ce am renunțat la perspectiva mea tiranică. De parcă am avansat de la imaginea pe care o aveam despre mine, viață și circumstanțe ca băiat la o maturitate și libertate eliberatoare. Prin construirea unui muzeu personal de resentimente, ne închidem singuri în el.

Există moduri nelimitate prin care am fi putut răni oameni sau afecta instituții prin comportamentul nostru. Nu toate se vor regăsi în inventarul de la pasul 4. Este important să fim capabili să ne dăm seama de un rău adevărat, spre deosebire de proiecțiile propriilor sentimente de vină și rușine. Este important să trecem prin acest proces cu îndrumarea și sprijinul unei

comunități, pentru a ne asigura că îl parcurgem în siguranță și cu prudență. Ideea este că nu vrem să facem și mai mult rău.

Acum îmi amintesc că datorez plata unor pagube către MTV. Când am primit primul loc de muncă la ei aveam douăzeci și patru de ani și dependența mea era în dezvoltare. Evoluam în mod constant către o dependență chimică radicală, iar jobul de la MTV, din Camden, Londra, era mediul perfect pentru dezvoltarea acestei condiții.

Clădirea de acolo – un cuib plin de frumuseți strălucitoare, jucăriile noi de birou, gratuitățile, formatorii cool și optimismul – era exact pe canal. Canalul era tot timpul patrulat de traficanții de droguri. Treceam dintr-o lume în alta, ca Alice. Bineînțeles, nu eram singura persoană de acolo care se droga. Probabil că nu doar eu aveam o problemă cu drogurile; dar eu am reușit să-mi transform problema în ceva cu adevărat contagios, care interfera cu viețile tuturor celor care intrau în contact cu mine. Eram, cum sunt și acum, o persoană destul de expansivă și energetică, așa că am reușit să provoc mult deranj într-un timp destul de scurt.

Când primești un job de prezentator la MTV, primești un număr de cont pentru compania de taxiuri din Londra, Addison Lee, pentru deplasarea la și de la locul de muncă. În cazul meu, asta ar fi însemnat câteva călătorii pe săptămână. Dar când acel cont a ajuns la mintea mea vulgară și dependentă, am decis pe loc să nu mai folosesc transportul în comun. Chiar mai mult, aveam să folosesc acel cont cu fiecare ocazie: pizza, droguri, prostituate și (mai puțin problematic)

mama mea, toate se plimbau gratis cu aceste taxiuri. Este un exemplu bun pentru a ilustra felul în care funcționează mintea mea. Dacă am oportunitatea (în acest caz, privilegiul) de a merge pe gratis la muncă, o voi exploata precum Compania Britanică a Indiilor de Est, care a prădat colonia. Nu aveam nicio limitare impusă de moralitate care să împiedice folosirea taxiurilor. Cu o singură ocazie, când altcineva, dragul meu prieten Andy Milligan, producătorul care îmi oferise un loc de muncă acolo, m-a sunat din clubul Soho să îmi ceară să folosească acel cont, am avut pe moment un strop de moralitate: „Acest cont de taxiuri este destinat uzului profesional.“ Tresar când îmi amintesc. Și eu am trecut asta pe lista mea de la pasul 8, dar MTV nu. Mi-am justificat comportamentul de atunci mai bine de paisprezece ani: sunt o corporație uriașă, nu le pasă, sunt cei mai tari, am făcut ceea ce ar fi făcut orice dependent de droguri care se respectă, profitând de o oportunitate bună, nu știam câți bani se adunaseră sau cui trebuia să-i dau înapoi. Nicio scuză nu mai este acceptabilă pentru mine acum. După cum am zis, acest program și beneficiile lui au ajuns cu greu la mine. Sunt mai degrabă la capătul de jos al scării. Dar acum, după paisprezece ani și jumătate de când nu am mai folosit droguri și nu am mai băut, având acel sentiment de responsabilitate, sunt dispus să le cer iertare celor de la MTV. Asta înseamnă că trebuie să aflu cine este la conducere acolo acum și să-mi fac o programare, să merg și să-i spun că sunt un dependent, iar o parte din programul meu este să-mi cer iertare de la cei pe care i-am rănit, datorându-le și lor asta. Dar ceea ce descriu aici este pasul 9, care urmează natural după pasul 8, iar acum suntem la

stadiul de „întocmire a unei liste a celor cărora le-am greșit și de a fi dispuși să cerem iertare de la toți“. La pasul 8 încetăm să ne mai justificăm povestea. Încetăm să ne mai agățăm de trecut. Admitem că trebuie să ne schimbăm pentru a merge înainte. O parte din schimbare o reprezintă iertarea și disponibilitatea de a privi viața și lumea în mod diferit. Întreabă-te: „Chiar vreau să mă schimb sau vreau doar să-mi justific felul de a fi și să rămân așa?“

Pasul 8. Exercițiile: Pregătește-te să le ceri iertare celor afectați de modul tău distructiv de a fi.

Revizuiește pasul 4. Adaugă pe listă toate persoanele și instituțiile cărora le-ai greșit. Îți amintești de lista cu toate persoanele pe care le-ai întâlnit? Toate persoanele care-ți provoacă spasme abdominale când le citești numele trebuie să se regăsească pe noua listă. Nu-ți face griji dacă simți că și ele te-au rănit pe tine, acesta nu este un concurs sau sistemul justițiar al SUA – este doar o tehnică de curățare a conștiinței. A patra coloană, secțiunea „Greșeli“, va fi, de asemenea, de ajutor.

Apoi, pentru fiecare element sau, mai bine zis, persoană de pe listă notează (sau dacă vrei să o duci la nivelul următor, folosește un carnet de indexare) numele și:

- Ce ai făcut nociv
- Ce ar fi trebuit să faci
- Cine a suferit drept rezultat și cum

Răul făcut poate fi evident (precum „Le-am furat bicicleta“) sau ceva mai puțin tangibil (precum „Le-am stricat liniștea“).

Întorcându-ne la pasul 4, folosim cele șapte domenii ale vieții noastre care sunt „afectate“, coloana a treia, pentru a decide ce anume ar fi putut fi afectat la ele.

Întrebarea a doua ne ajută să ne dăm seama ce am fi putut face în schimb – câteodată, suferința provocată era de neevitat, de exemplu:

Să-mi împiedic câinele să nu sfâșie oile (Ce să fac? Să nu-l opresc? Iritarea/suferința lui era necesară).

Să ies dintr-o relație vicioasă (trebuia să plec, altfel o luam razna).

Această listă trebuie să fie lipsită de analiză și speculații. În mod ideal, trebuie să poți vedea clar răul făcut atunci când citești lista.

Dave – I-am luat bicicleta. Nu trebuia să-i iau bicicleta.

Și nu o groază de speculații despre drama interioară a lui Dave în legătură cu bicicleta. Programul în 12 pași presupune, printre multe altele, să „Menții lucrurile simple“ – pentru că se știe că avem tendința de a complica inutil totul. Acest aspect este important la acest pas.

După ce ai completat lista și ai răspuns la întrebările de mai sus, trebuie să te întrebi:

- **Sunt dispus să-mi cer iertare de la această persoană?**

Scopul acestui pas este acela de a ne elibera de atașamentele noastre față de vechile mentalități și de a ne oferi o viață nouă. Această disponibilitate este un indicator al schimbării reale.

Este clar că implică iertarea – care poate fi greu de acceptat –, dar clar este și că reprezintă un instrument puternic în schimbarea percepției noastre asupra trecutului, asupra valorii noastre ca indivizi și în avansarea către viitor.

9

Acum, cere-ți iertare!
Dacă nu cumva asta
va înrăutăți lucrurile

Pasul 9: Le-am cerut iertare în mod direct acestor persoane oricând a fost posibil, în afara cazurilor în care asta le-ar fi făcut mai mult rău lor și celor din jur.

În secret, mereu mi-a plăcut aspectul acestui pas. Este cinematic. Implică existența unei misiuni. Conține drama răscolirii trecutului, cu potențialul înțelepciunii lui Sergio Leone, oferindu-le scuze cu un aer superior și fără să-i privesc în ochi tuturor oamenilor pe care i-am rănit, așa vagabond cum era. Până am ajuns la pasul 9, am scăpat de acest romantism artificial. Pasul 9 este un exemplu bun pentru a vedea amestecul de pragmatism și misticism demonstrat tot timpul de acest program. Ce rost are spiritualitatea dacă nu te face să te simți mai bine? Dacă nu te simți mai bine urmând acest program, atunci nu are rost să mai continui. Poți la fel de bine să continui cu nebunia ta de comportament pe care îl aveai la început. Este practic pentru că este, la suprafață, doar despre acțiune. Ai făcut „o listă cu toate persoanele pe care le-ai rănit și ai fost dispus să le ceri iertare". Acum, mergi mai departe și cere-ți iertare. Asta înseamnă documentare și introspecție. Documentare pentru că, de exemplu, ce îmi stă acum în minte, trebuie să găsești persoanele aflate la conducere la MTV Marea Britanie la sfârșitul anilor '90. Introspecție din cauza avertismentului că „dacă nu faci asta, îi vei răni pe ei sau pe alții".

La pasul 8, în cazul meu, au existat situații în care îmi era foarte greu să fiu „dispus" să-mi cer iertare. Ți-am povestit despre procesul iertării necesar în cazul tatălui meu vitreg. A fost nevoie să uit de tot răul pe care am crezut că mi l-a făcut el mie, pentru a vedea clar cum

i-am greșit eu. Apoi a trebuit să decid cum îi voi cere iertare. Până m-am hotărât eu să-l iert și m-am simțit pregătit, nu mai era cu mama mea. Nu mai era accesibil, ceea ce mi-a dat un motiv de a-l evita. În plus, m-am gândit, el era mereu tăcut, nu vorbea despre emoții și probabil că toată această chestiune i s-ar fi părut jenantă. Niciuna dintre aceste gândiri nu justifică lipsa de acțiune. Când mă gândeam la el și la procesul implicat, mă tot deranja un gând: în autobiografia mea *My Booky Wook,* l-am criticat fără nicio reținere, cu plăcere chiar. Am scris doar din punctul meu de vedere și l-am descris dizgrațios ca pe un ticălos din romanele lui Dickens. În anii următori, când tabloidele băteau la toate ușile pentru a găsi un subiect de bârfă, l-au găsit și pe el, dar nu a scos un cuvânt. Această atitudine a fost total opusă imaginii pe care o aveam eu despre tatăl meu vitreg. A fost un gest plin de principii și de bunătate. Această mică recunoaștere a devenit oportunitatea unui nou început. Realitatea din interiorul meu nu este absolută, este doar un construct. Dacă nu-mi folosește la nimic, dacă nu este autentică din punct de vedere obiectiv, atunci de ce să o schimb? Lumina acestui nou început topește trecutul rece și intransigent. Apoi, o coincidență.

Oricine a lucrat acest program îți va spune cât de des au loc coincidențele – cât de frecvent sunt puși în fața ta oamenii pe care trebuie să-i întâlnești, cum găsești „semne". Poate fi destul de enervant, deoarece semnificațiile înfricoșătoare pe care oamenii le atribuie acestor evenimente fac parte din aspectul spiritual nerealist al ideologiei New Age, pe care mulți o consideră, pe bună dreptate, respingătoare. Totuși,

mi-am dat seama de asta când am început să acord mai puțină importanță materialismului și dorințelor mele egoiste, iar coincidențele au avut loc mai des.

Sau cel puțin așa mi s-a părut, ce mai contează? În acest caz, vizitam Spitalul pentru copii Great Ormond Street (Nu am zis până acum? Sunt un tip grozav!) și la căpătâiul primului pat din primul salon al acestei instituții enorme la care am fost dus, stătea nepotul tatălui meu vitreg. Pacientul era fiul lui. Am vorbit și am întrebat de tatăl meu vitreg, mi-a dat numărul lui. Am încercat să-l contactez la telefon, dar nu a răspuns la mesaje sau la apeluri, ceea ce transmitea că nu voia să aibă de-a face cu mine, pe bună dreptate. I-am scris o scrisoare în care îmi asumam toată responsabilitatea pentru acțiunile mele, oferindu-mă să-i cer iertare așa cum ar fi considerat el potrivit.

Mi-am cerut scuze, i-am dorit tot binele și l-am întrebat dacă puteam face ceva pentru el. Nu mi-a răspuns, dar acum văd relația altfel.

Mi-am schimbat atitudinea față de el și, odată cu aceasta, și percepția despre trecut și propriul comportament. Acum recunosc că adesea greșesc în interpretarea comportamentului altor persoane și că este mai bine să nu le judec deloc: o abordare de neconceput pentru persoana care obișnuiam să fiu, persoana care nu sunt atunci când nu lucrez la program, persoana care sunt în mod implicit. Pasul de reevaluare este o indicație a schimbării, una adevărată. În unele momente chiar pare că trăiesc „mecanic“, dar asta facilitează dezvoltarea personală autentică – „Pretinde până se adevărește“, se spune.

În fosta mea viață, și presupun că și în viețile multora care citesc această carte, nu prea se face referință la ritualul spiritual și conștient. Cel mai adesea suntem implicați în obiective materiale de anumite feluri, multe obligații ale vieții comune ne-au ademenit și ne-au înrobit. Nu este ușor să zburzi precum un sufist dacă ai trei copii, o ipotecă și încerci să obții o promovare pentru a plăti chiria exorbitantă.

Fericirea depinde de elemente care se află dincolo de o definiție mecanicistă; mecanismele minții și ale spiritului nu pot fi măsurate cu ușurință. La pasul 9, am simțit prezența palpabilă a sacrului de fiecare dată când mi-am cerut iertare „în persoană". Structura limbajului sugerat de protocol funcționează ca o vrajă seculară, invocând martorul eteric. De parcă un cerc de ardere ușor sau o capelă improvizată ar apărea când rostesc aceste cuvinte aparent destul de nesemnificative:

> „După cum știi, sunt dependent. O parte din procesul meu de recuperare este aceea de a le cere iertare celor cărora le-am greșit. Ți-am greșit și îți datorez scuze!"

Această frază simplă este doar introducerea pentru scuzele făcute personal, dar aceste cuvinte formează cumva o punte pe care mergi spre un loc mai liniștit, un loc care nu este ocupat doar de tine și de cealaltă persoană. De parcă a fost evocat ceva, un principiu ascuns. De fiecare dată când am făcut asta am simțit o evlavie subtilă și mi-au dat lacrimile spontan. M-am simțit umil, am simțit grația care vine atunci când decizi să renunți la felul tău de a face lucrurile și de a accepta o modalitate nouă.

Acestea fiind spuse, este o măsură practică ce poate fi folosită în mod mai birocratic. Unele persoane sugerează o introducere mai prozaică: „Îmi evaluez periodic viața pentru a vedea dacă am rănit pe cineva. Cred că pe tine te-am rănit“, fără referință la spiritualitate sau la anumite dependențe. Dacă treci prin acest proces pentru că ai vrea ca viața ta să aibă mai mult sens, fără să iei în calcul un anumit comportament, atunci această formă este potrivită pentru tine. Aceasta este structura sugerată:

1. Spune-i persoanei cum ai rănit-o, scurt și la obiect, fără scuze.
2. Întreabă persoana dacă vrea să comenteze sau să mai adauge ceva, apoi taci și ascultă (pentru mine, această parte este deosebit de dificilă).
3. Spune-i cum ai vrea să te revanșezi.
4. Întreabă persoana dacă aceste modalități de revanșare sunt acceptabile sau dacă ar vrea ceva mai mult sau ceva diferit.

Revanșa oferită trebuie să fie pe măsura răului făcut. În cazul prietenului meu de la MTV căruia nu am vrut să-i ofer contul de taxi de la muncă, pe care, de altfel, îl foloseam cu toate ocaziile fără nicio jenă, m-am întâlnit cu el, i-am cerut scuze după cum am indicat mai sus și am rezervat o mașină care să-l ia de la muncă și să-l ducă acasă. Acesta este un exemplu de revanșă „amuzantă“. Cu toate astea, când mă gândesc la rușinea acțiunilor mele egoiste, acest ritual personal mi-a potolit dezgustul de sine și a vindecat relația dintre noi. Nu-ți face griji pentru el, acum scrie pentru Ant'n'Dec și trăiește destul de bine.

> Ți-a cerut scuze cineva, un șofer sau partenerul de viață, care să spună „Îmi pare rău că *ție ți s-a*

> *părut* că am fost nepoliticos cu tine"? Când aud astfel de scuze, îmi vine să dau de pământ cu acea persoană. Nu este *mea culpa,* este *tua culpa*.

Scuzele oferite părinților mei și unor foste iubite au fost mai degrabă lipsite de viață. Au fost sincere și calme, însoțite de promisiunea de a deveni un alt om în viitor. Relațiile cu părinții mei s-au îmbunătățit radical, iar acum sunt clare și sincere. Merită să menționez din nou că acest program a fost aplicat pe zeci de feluri de dependențe. Încă mă miră faptul că, dincolo de recunoașterea inițială a inabilității noastre de a controla acel comportament sau acel abuz de substanțe, abordăm un aspect mult mai îndepărtat: felul în care ne raportăm la noi înșine, la ceilalți și la viață. Ne acceptăm viața ca pe ceva ce trebuie urmat cu un anume scop, și nu orbește și suferind inconștient.

Ce se întâmplă, de fapt, atunci când mă revanșez față de colegii de la muncă sau de fostele iubite? Cu cine sau cu ce comunic? Într-un fel, cu mine însumi, îmi promit mie să fiu o altă persoană. Ți-ai cerut scuze vreodată cuiva din greșeală, plin de lacrimi sau poate chiar beat? Sau ți-ai cerut scuze cu jumătate de gură unui prieten căruia i-ai greșit, conștient că trebuia să o faci, dar nesigur de cum anume? Eu da – câteva reguli simple precum „Nu-ți găsi scuze pentru comportamentul tău" sau „Lasă-i să vorbească" ar fi făcut o diferență enormă. Ți-a cerut scuze cineva, un șofer sau partenerul de viață, care să spună „Îmi pare rău că *ție ți s-a părut* că am fost nepoliticos cu tine"? Când aud astfel de scuze, îmi vine să dau de pământ cu acea persoană. Pentru că acest program pur și

simplu formalizează ceea ce intuim toți din punct de vedere spiritual – că există o modalitate de a ne cere iertare și că scuzele pentru a „face o persoană să simtă ceva“, în loc de ce ai făcut tu, nu sunt *mea culpa,* sunt *tua culpa*.

Unii pași 9 nu pot fi făcuți pentru că „dacă nu faci asta, îi vei răni pe ei sau pe alții“. Scopul acestor pași este acela de a ne face pe noi utili; ezit să spun fericiți deoarece fericirea, pentru mine, pare o frivolitate fără sens, prostească și trecătoare. Dacă te gândești prea mult la ea, o să dispară precum o erecție. Utilitate. Scop. Aceste idei sunt destul de robuste pentru a influența meteorologia turbulentă a minții. Dacă anumite scuze vor răni persoana respectivă, atunci nu le mai oferi. Dacă le va oferi informații dureroase sau dacă va fi traumatic să te vadă din nou, atunci abține-te. Aceste complicații potențiale sunt o dovadă în plus de nevoia de îndrumare în acest proces. Vorbesc despre fiecare situație de la pasul 8 cu mentorul meu și despre revanșările mele propuse. Asta înseamnă că nu pot avea încredere în mine și în creierul meu, care mi-a provocat o groază de probleme până acum pentru a găsi modalități de rezolvare. La fel, dacă riști să ajungi la închisoare din cauza unor scuze, abordează situația extrem de atent. Ar trebui să fim dispuși să înfruntăm consecințele acțiunilor noastre și mulți practicieni ai acestui program spun că această disponibilitate de a „face orice“ pentru a ne schimba înseamnă să fim pregătiți să ajungem chiar și la închisoare. Din experiența personală, nu am făcut multe lucruri de natură criminală, furtul de la MTV este un delict, evident foloseam droguri ilicit, dar majoritatea „greșelilor“ mele s-au rezumat la înșelat, exploatat

oamenii și la un comportament incredibil de egoist. Sub îndrumare, însă, am conchis că ar fi bine ca multe persoane să fie abordate prin intermediul unei scrisori, că ultimul lucru pe care l-ar dori ar fi să mă vadă pe mine, ivindu-mă din nou în viețile lor, cu părul pieptănat și intenții bune.

Nu am crezut că promiscuitatea mea era ceva greșit în acei mulți ani în care mi-a guvernat viața. Am crezut că era acceptabilă. Știam că nu pot să o controlez prea mult și simțeam că avea ceva de-a face cu lipsa iubirii, a conectării și a unui scop în viață, mai degrabă decât cu goana după orgasme, dar cu siguranță nu credeam că rănesc pe cineva. Acum știu că participând la comportamentul inconștient al altei persoane, mai ales dacă este unul distructiv sau dăunător pentru stima ei de sine, particip, de fapt, la durerea ei. Acest aspect este și mai problematic pentru că, odată treaz, am oportunitatea să asist la vindecarea lor.

Unele persoane nu au mai vrut să aibă de-a face cu mine și trebuie să accept asta drept consecință a comportamentului meu. Altele – și asta este ceva comun – au fost jenate de acest proces, dar totuși recunoscătoare. Primul meu pas 9 a fost cu Matt Morgan, un prieten drag alături de care mă drogam și lucram, categoric provocându-i mai mult rău în a doua fază a dependenței mele decât mai devreme, și mai ales în faza de abuz de substanțe. I-am cerut iertare în camera mea elegantă dintr-un hotel londonez. Matt și-a luat măsura ciudată de a ține o pernă în dreptul feței lui în timp ce eu încercam să rămân pios. În acest caz, „greșelile“ pe care încercam să le îndrept erau: pentru că i-am dat droguri, l-am implicat într-o lume murdară și neplăcută de dependenți și pentru că

încercam să-l controlez și nu-l luam în seamă când lucram împreună. Matt, când a ieșit de după pernă, a zis că nu are nicio problemă cu sexul și drogurile, dar că s-a simțit lezat de comportamentul meu manipulant la muncă, enumerându-mi chiar exemple de prejudicii de care eu uitasem.

O dovadă a autenticității acestor acțiuni este faptul că provocarea este și de partea celui care își cere iertare, și de cea a celui care o primește. Oamenii știu că are loc ceva real. Trăim într-o lume dominată de raționalism, în care emoțiile sunt adesea excluse. În Marea Britanie victoriană, pe când industrializarea și urbanizarea consumau terenurile, mai multe râuri din Londra au fost acoperite de pavaj și ciment, astfel încât cursurile roditoare să nu întrerupă marșul mecanic. Sub cimentul situației noastre curg râurile naturii noastre mai bune, așteptând să fie eliberate.

Majoritatea revanșelor mele au fost programate, dar ocazional mai aveau loc și „surprize“, când pasul 9 era solicitat „pe loc“. În viața mea profesională au fost răniți mulți oameni buni când am încheiat relațiile cu ei crezând că nu îmi mai erau utile. Am făcut asta adesea într-un mod iresponsabil, care i-a rănit. O persoană care îmi promova viața profesională de mult timp a fost eliminată cu sânge rece, fără nicio explicație, și a fost foarte rănită. Nu mi-am dat seama niciodată de cât rău i-am făcut și nu m-am gândit la asta. Un prieten mi-a spus că l-am făcut să sufere și, când am aflat, am derulat în minte evenimentele și am început să văd cum i-am greșit, cât de egoist și de iresponsabil am fost. Într-o noapte, când eram la un show live, m-am întâlnit cu el. Un semn că știam, la un anumit nivel, că i-am greșit a fost că mi s-a strâns

stomacul când l-am văzut. A fost propriul meu cod neglijat, pe care nu l-am prezentat, nu o dogmă învățată. Corpul m-a avertizat visceral că trebuia să-mi cer iertare, nu un cod moral golit de înțeles.

Acest pas ne ajută să ne împăcăm cu lumea. Prin urmare, mulți dintre noi sunt împietriți de frică și rușine – aceste frici sunt confirmate dacă nu putem ieși în lume fără să ne întâlnim cu oameni pe care i-am rănit și care, pe bună dreptate, ne privesc cu răutate. Devine ușor să vedem că relațiile cu ceilalți devin reprezentările negative ale atitudinilor față de noi înșine: cred despre mine că sunt urât; mă comport urât; apoi am relații cu alte persoane care îmi confirmă această credință. O doctrină care se perpetuează singură. Persoana care obișnuiam să fiu, atunci când ar vedea o persoană cu care a avut divergențe, fie ar evita-o, fie ar înfrunta situația. Ca majoritatea oamenilor, nu am vrut să mă schimb; am vrut să mă justific ca să pot rămâne la fel. „Dacă ai fi avut copilăria mea, problemele mele, boala mea mintală, atunci te-ai fi comportat și tu la fel.“ Totuși, acesta este un program de schimbare. Accepți că vrei să te schimbi, crezi că este posibil să te schimbi, devii disponibil să primești părerile unor persoane noi – poate de la grup, poate de la un mentor, poate de la o Putere Măreață, ideal de la toate trei –, apoi să examinezi unde ai greșit, să împărtășești acea greșeală și să te dedici unor atitudini noi. După ce ai făcut asta, începi să te ocupi de tot răul pe care l-ai făcut când trăiai după vechiul program, de obicei o adunătură stângace de clișee și răspunsuri la abuz și traumă.

Mi s-a făcut rău când mi-am întâlnit fostul coleg, dar știam ce trebuia să fac. L-am abordat umil și i-am spus

că am ceva să-i zic, dacă are timp. Pentru că eram la o comedie la Teatrul Apollo din Londra și el o promova, ar fi avut tot dreptul să evite acea conversație inconfortabilă. În schimb, a spus „Sigur", iar când a avut timp, m-a condus într-un birou din spatele scenei. Între timp, m-am rugat în toaletă. Asta îi poate părea ciudat unei persoane necredincioase, dar majoritatea recunoaștem acest impuls, nevoia ocazională de a „vorbi" cu noi. Știu că am făcut asta cu mult înainte de a mi se părea ceva de natură spirituală.

Toată viața m-am închis în toalete pentru a invoca o experiență transcendentă de un fel sau altul: când eram copil și mă îndopam cu ciocolată, iar apoi o vomitam, când am fost vrăjit de pornografie, apoi de droguri și, în sfârșit, de rugăciune. De fiecare dată nevoia era aceeași: să scap de gândurile din capul meu, să simt o conectare, să simt ceva dincolo de corpul meu, pe o planetă, în spațiul infinit. Mă îndoiesc că toți avem această dorință de conectare, chiar și dintr-o perspectivă umanistă. Ce este cu șocul spiritual pe care-l simțim atunci când suntem martorii sacrificiului eroic al altuia? Sau lacrimile care apar atunci când oamenii se unesc pentru o cauză comună? Ce sfoară este trasă atunci când ne întâlnim cu eroismul? Oare sacrificiul eroului ne reamintește că individualismul este temporar? Ne reamintește că atunci când eroul vede dincolo de această lume artificială, plină de dorințe și de nevoi egoiste, recurge la credință, căzând în brațele Totalității Tainice, și ne simțim astfel ușurați? Care este valoarea fraternității? Care este puterea solidarității? Ce fel de virtute este bunătatea dacă nu recunoașterea că, de fapt, toți suntem una, împreună, aici, și ceea ce ne facem unul altuia ne

facem nouă înșine? Puterea eroismului constă în ceea ce ne face să ne amintim. Ne amintește că suntem mereu cunoscuți, dar uitați: suntem toți conectați. În rugăciunea de la Apollo, fac apel la această Unitate. Mă înarmez cu înțelepciunea că atunci când merg pe această cale nu mai sunt o adunătură de celule și de dorințe, un maximizator de fericire priapic care salivează, încerc să rămân în cadru.

Mă conduce în birou. Este gălăgie afară, pentru că piesa este pe cale să înceapă, dar în încăpere este liniște. Vorbesc cât se poate de încet, asumându-mi responsabilitatea pentru acțiunile mele tot atât de precis pe cât sugerează pasul. Apoi este rândul lui să vorbească. Îmi vorbește despre durerea provocată de respingerea mea rece, de consecințele avute asupra lui și a carierei lui și a vieții lui private. Mă simt vulnerabil când îl ascult, simt visceral cum comportamentul meu inconștient și nepăsător i-a provocat suferință acestui om. Îmi face bine să-l ascult. Îmi face bine să recunosc că mă doare că l-am rănit, că nu pot să resping suferința altora. Stau tăcut acolo și ascult tot. Când termină și întreb dacă pot să fac ceva pentru el, este un dur masculin nordic și zice în mod predictibil „Mulțumesc mult“. Apoi mă simt puțin tulburat când mă alătur prietenilor de la scenetă, nesigur în anxietatea mea dacă am făcut ce trebuia, răscolind trecutul, deschizând răni vechi. Îmi face vreun bine? I-a făcut lui bine? Totuși, înainte ca piesa să fie pusă în scenă, fostul meu coleg apare din nou și, evident jenat, dar cu o prudență amabilă, îmi oferă patru bilete de intrare la evenimentul de după show. În limbajul tăcut al bărbaților dintr-un anumit mediu și de o anumită vârstă, asta înseamnă iertare. Pleacă mai departe destul

de repede, dar poate puțin vindecat. Cu siguranță nu trebuia să-mi caute privirea pentru a-mi mai oferi și un gest de bunăvoință. Știu că m-am purtat urât cu el și cu multe persoane de pe lista mea. Știu și că nu sunt o persoană rea, am fost o persoană care și-a pierdut calea, dar cu acest program nu mai am nevoie să-mi fac rău mie sau altora.

Am trăit public ultimii zece ani ai vieții mele – cu povești de dragoste, o căsătorie, scandaluri și controverse. Am încercat să lucrez la acest pas oricând am avut ocazia. Câteodată, îmi cer iertare în mod general. Am observat că din punct de vedere personal, de când am scăpat de abuzul de substanțe epic, grandios și consumator, impulsurile care îl alimentau au fost cu ușurință canalizate înspre viața mea sexuală, romantică și profesională.

> Procesul meu de lucru la cererile de iertare nu este un mijloc mecanic de a mă reîntoarce pe „lista bună" a lui Moș Crăciun, este o încercare de a mă alinia cu o atenție interioară spontană, care mă informează când nu o ascult, făcându-mă să mă simt rău.

Pe atunci, nu trăiam conform cu Sinele meu Măreț. Asta nu înseamnă că am avut un comportament rău în mod uniform – am avut relații de o noapte caracterizate de o sinceritate enormă și de tandrețe. Am avut relații și experiențe profesionale care au ajuns la limita sublimului. Totuși, în aceste două domenii, au existat situații în care adrenalina și excesul sunt privite ca fiind permise. Dacă, așa cum era cazul meu, ești un bărbat tânăr și faimos, lumea te încurajează să faci sex cu multe femei. Dacă ești temperamental la muncă, din cauza erupțiilor intermitente și

prăbușirilor emoționale, vei fi tolerat atât timp cât produci bani pentru cei din jur. Ține minte, aici nu discutăm despre încălcarea codurilor externe sau a legii, nu vorbim despre activități ilegale, corupție, furt sau relații non-consensuale – acestea implică propriile consecințe sociale. Vorbim despre propriul cod intern, înnăscut și ignorat în timp ce depășim prezentul peren. Acum îmi dau seama că atunci când mă folosesc fizic de o femeie, când știu că nu vom avea nimic de câștigat din asta niciunul dintre noi, în afară de plăcere pe termen scurt – care, să recunoaștem, este un sistem de recompense extrem de eficient și de amuzant –, particip la o activitate „cu gânduri rele". Asta pentru că acum știu că nu pot fi satisfăcut de plăceri trecătoare și, ca un om trezit la realitate, atitudinea mea față de femei trebuie să fie una de grijă, bunătate și generozitate. Situația mea mă făcuse să văd pe oricine și orice ca pe o resursă. Nu era ceva calculat, ci inconștient. Când mă uitam la o femeie frumoasă, nu mă bucuram ca un vampir, ci pur și simplu eram ademenit într-o satisfacție prostească de curentul unui impuls inconștient continuu. Din perspectiva pasului 9, acest model a funcționat pentru o perioadă prea lungă de timp pentru ca cererile directe de iertare să fie potrivite, în plus, pentru un dependent de sex care se recuperează și se află într-o relație monogamă, nu este indicat să viziteze amintirile legate de fostele iubite cu ochi de cățeluș și bune intenții. Schimbările mele din acest domeniu sunt „schimbări de viață", ceea ce înseamnă că nu mai văd femeile așa cum făceam odată și nici nu mă mai comport așa. În plus, caut în mod activ oportunități pentru a ajuta femeile în moduri adecvate. În cazul meu, asta înseamnă că o fac total

lipit de egoism, iar când e posibil, în mod anonim. Crede-mă, acum nu mi-ar plăcea nimic mai mult decât să divulg o serie de cazuri în care am fost binefăcătorul mândru al unor femei, dar sunt prea spiritual, așa că trebuie să mă crezi pe cuvânt.

Amie, o fostă prostituată, dependentă cronică de sex și o prietenă dragă, îmi oferă oportunitatea perfectă de a mă revanșa față de femei. Nu pentru femei – deși sunt sigur că atitudinea și comportamentul meu nou vor fi benefice pentru ceilalți, ci pentru mine urmez acest proces. Să mă aliniez cu o versiune mai bună a mea. Tensiunea, vina și tristețea pe care le simt atunci când trăiesc în dependență sunt un indicator al conștientizării faptului că mai există și alt mod de viață. De preferat, un mod mai bun. Nu cred că acestea sunt coduri sociale învățate sau idealuri burgheze. Cred că există o prezență profundă care vrea să se materializeze la fel cum ia ființă un copac din sămânță. Poate că este o spirală continuă de rădăcini și ramuri care se întind spre ceea ce noi numim „timp", înapoi, până la crearea lumii.

Procesul meu de lucru la cererile de iertare nu este un mijloc mecanic de a mă reîntoarce pe „lista bună" a lui Moș Crăciun, este o încercare de a mă alinia cu un fel de atenție interioară spontană, din mine însumi, care mă informează când nu o ascult, făcându-mă să mă simt rău.

> Este evident că există oameni care își pot devasta viețile prin sex și pariuri și alții care pot folosi cocaina fără consecințe, dar, în esență, cu cât înveți mai multe despre dependență, despre

> poftele și gândirea care o acompaniază, cu atât mai mult aceste diviziuni par redundante, iar diferențele dispar.

Cred că este ceva diferit de încălcarea unui cod social învățat (precum folosirea cuțitului greșit cu mâna greșită la banchetul greșit).

Poate că îmbujorarea din cauza rușinii care apare atunci când simțim că încălcăm protocoale externe este o referință la această resursă, dar felul în care ne tratăm unul pe altul – cum ne manifestăm sau ne respingem dragostea – simt că are legătură cu o forță mai profundă decât impulsurile și apetiturile noastre primare.

Dacă aceasta ar fi fost o carte de știință destinată publicului larg, acum te-aș fi tratat cu povești despre baletul ocitocinei și dansul dopaminei care au loc atunci când suntem altruiști sau când ne aflăm în aproprierea persoanei iubite, dar această analiză biochimică se ridică la un nivel monden și semantic reinventat față de cel al yoghinilor, înțelepților, sufiștilor și sfinților care de milenii întregi ne spun, în urma meditațiilor lor, că răspunsul constă în iubire.

Amie intră în casă cu un strigoi. Aduce cu ea spiritul dependenței, ca pe ceva contagios și plutitor. Chiar și felul în care arată cutiile de Weetabix – șifonate într-o parte, de parcă cineva a tras de ele în stația de autobuz. Este ultra-dependentă, viciul este strâns în ea precum o pisică fără blană care toarce tăcut. Este o copilă speriată și înfricoșătoare. Sunt agitat când este aici, dar și când nu este, știind că este pacientul zero, cu cea mai pură formă de dependență. Sunt precaut în ziua următoare după ce pleacă – aproape că izolez cu bandă

galbenă camera în care a stat. Simt că respir urma unei fantome. O simt în mine după ce trece. Mă trezesc în lumina frigiderului mâncând ciocolata pe care nu îmi amintesc că am vrut-o, iar gândurile mi se îndreaptă spre pornografie, gânduri insidioase, nu ca dependența stagnantă și stângace din tinerețe, masturbare deplină și heroină. Acum, acest dușman înarmat cu intelectul meu ar putea să mă arunce fără să știu în șanț.

Precedând chiar și primul meu gând, contagierea lenește se află acolo, în vintre și în oase. Visurile mele sunt precum un loc de joacă gri, dar nu vreau să le părăsesc, măcar de dragul familiei mele. Dependența stagnează acolo tăcută, în vintre, precum un afiliat atemporal al dependenței care s-a manifestat înainte. Impersonal. Dincolo de mine și sub mine. Are concretețe fizică – cred că de aceea impulsul de a acționa este așa de puternic, fie să te droghezi, fie să bei sau să faci sex – este ceva care îmi schimbă felul în care mă simt.

Amie nu mai consumă heroină de optsprezece luni, s-a tratat la un centru în Midlands, Marea Britanie. Nu este ca fiecare față palidă de pe scara rulantă, fiecare prizonier posomorât care se holbează printre gratii, hrănindu-și dependența pentru cheltuit, muncă, pornografie sau relații. De fapt, este o dependentă din broșuri. Remarcabil de frumoasă, lupta ei cu dependența are loc într-un context identificabil și evident, luminat de fața ei.

În cei zece ani de când o știu pe Amie, a reușit să nu mai consume droguri câte un an, șase luni sau poate chiar câte doi ani. Una dintre cele mai devastatoare recidive a avut loc în primul ei an de facultate, când

era la actorie. Faptul că a reușit să fie admisă la cea mai prestigioasă facultate de profil din lume, unde sunt aleși doar câțiva studenți pe an dintre câteva mii de candidați, este o realizare uimitoare. Este o femeie care a cunoscut suferința, de obicei provocată de persoane din alte țări și alte secole. Abuz epic și deposedare. Dependența ei de heroină a fost o reacție logică la durerea de neîndurat.

> Consumerismul și materialismul creează o cultură a dependenței. Toți ne aflăm undeva într-un anumit stadiu și suntem blocați acolo din cauza lumii în care trăim.

În al treilea semestru, a recidivat foarte urât, cu sânge pe pereții cabinei – se droga în clasă, cheltuia banii de pe bursă pe droguri și a trebuit să plece. Experiența a fost dureroasă și ca spectator, dar, ca protagonist, a fost o confirmare a supremației totale a acestei boli împotriva tuturor reușitelor și succesului aparent. În următorii trei ani, Amie s-a vindecat, în mare parte, în același centru BAC unde a trăit și a lucrat. Terapie de grup, terapie individuală, integrare în comunitate, responsabilitate personală și toate acestea. A candidat din nou la facultatea de actorie, a trecut prin cele patru audiții necesare pentru a ajunge la ultima rundă și zicea că s-a împăcat cu ideea că nu va intra. Apoi, în vinerea dinaintea zilei de luni în care ar fi avut loc audiția, a recidivat din nou și a consumat cocaină și heroină.

Amie a fost tăcută în zilele dinaintea audiției finale: închisă, absentă, mesaje în care ne respingea politicos. Când vestea catastrofală a sosit de la o terță parte, sub forma întrebării eufemistice „Ai vorbit cu Amie?“, abia

am avut energie să oftez. M-am întâlnit cu ea ziua următoare, pe Finchley Road, un drum ingrat cu sens dublu, când a venit, cu aripile frânte și fața posomorâtă. Absentă. I-am cerut să-mi povestească totul și să-mi spună ce legătură există între evenimente și gândurile ei și unde a avut loc ruptura, cum a devenit absentă, iar răspunsul m-a uimit.

Firește, Amie a fost încântată de audiția de la școala de actorie și de posibilitatea de a-și recăpăta o oportunitate pierdută. Școala de actorie a devenit, în limbajul recuperării, „Puterea ei măreață", lucrul care avea să-i repare viața. Pentru un dependent, acesta este un tabu. Nu poți alege niciodată un totem prefabricat, un idol fals. Bineînțeles că vrem asta, mie mi se întâmplă la fiecare zece secunde. Poate fi un rol într-un film, un străin care trece pe lângă tine sau o doză de Cola Zero – „Dacă obțin asta, voi fi bine", cred (nu acele cuvinte, este ceva mai rapid și mai insidios decât cuvintele). Este doar o schimbare a atenției și a intenției de la înțelegerea faptului că sunt aici pentru a fi util, la ideea conform căreia sunt un robot care urmărește anumite scopuri.

Este de înțeles că micuța singuratică și suferindă Amie, într-o anumită măsură, a crezut că totul va fi bine dacă va fi acceptată (din nou!) la școala de actorie. Și s-a concentrat pe asta.

Mi-a zis că s-a simțit și încântată și se temea că nu și-ar fi putut controla sentimentele, așa că a început să-și gestioneze stările prin mâncat, abuzat și vomitat. În lumea dependenței – iar dacă ai fost declarat dependent, știi asta – există o ierarhie clară, chiar dacă total nedreaptă, a adicțiilor. Cea mai rea (prin urmare,

cea mai bună) dependență este cea de heroină intravenoasă. Apoi cea de cocaină și heroină, fumate împreună. Apoi o treaptă pe care se află băutura, medicamentele și iarba. Apoi mâncarea, pariurile și sexul. Apoi relațiile și munca.

Este evident că există oameni care își pot distruge viețile prin sex și pariuri și alții care pot folosi cocaina fără consecințe, dar în general, în mod superficial, aceasta este o formă retrogradată de luptă cu situația, precum un meci din Champions League pierdut la masa verde. Cu cât înveți mai multe despre dependență, despre poftele și gândirea care o acompaniază, cu atât mai mult aceste diviziuni par redundante, iar diferențele dispar. De aceea nu ar trebui să fim surprinși că Amie, o dependentă de droguri de o viață întreagă, de cel mai înalt nivel, a devenit, fără să se gândească, obsedată de „muncă“, apoi de mâncare, vinerea. „Vomitam la toaletă după ce mâncam tone de ciocolată, când mi-am dat seama că, dacă fac asta, dacă vomit atât, aplecată peste o toaletă, aș putea la fel de bine să mă droghez. M-am dus la bancomat, am scos două sute de lire, am mers la o casă în Hackney, unde am văzut doi oameni ai străzii și le-am zis că le dau și lor câteva punguțe, dacă îmi fac rost de cinci bucăți fiecare.“

Amie nu se mai drogase de optsprezece luni când a luat acea decizie. În acel moment, ideea de a suna un alt dependent pentru a-i cere ajutor sau voință ori promisiunea unui viitor mai bun a fost spălată de valul dependenței. Ce vor poftele? Ce fel de impuls este acesta care a evoluat? Un instinct de a distruge gazda. Autodistrugere totală.

Amie este interesantă pentru că, în situația ei extremă, grotesc de exacerbată, am putea observa modele invizibile în cazurile mai puțin evidente, deși trebuie menționat că tiparul, șablonul, este uniform. Ce legătură are acest exemplu cu verdictul lui Carl Jung, care spune că dependenții cronici au nevoie de o experiență spirituală și de sprijin continuu din partea comunității? Ce legătură are cu mișcările celor 12 pași care au început în Statele Unite, inspirate de intuiția lui Jung, în deceniile următoare?

Toate persoanele care suferă de probleme alimentare știu cât de îngrozitor este. Membrii familiei simt aceeași neputință și neajutorare pe care le simte și dependentul de droguri. Dependenții de pariuri care s-au tratat de această boală cunosc neajutorarea, rușinea și disperarea provocate de această condiție.

Ei reprezintă extremele, cei la care situația este acută și, prin urmare, observabilă. Dorințele noastre naturale ies de sub control și sunt acutizate și hrănite de societatea care le folosește drept combustibil. Consumerismul și materialismul creează o cultură a dependenței. Toți ne aflăm undeva într-un anumit stadiu și suntem blocați acolo din cauza lumii în care trăim.

Dependenții precum Amie se află pe celălalt versat. Numele ei învârte cuțitul în rană. Amy Winehouse semăna cu Amie, în sensul că era oarecum prinsă între paradis și infern. Putea să te lase cu gura căscată datorită harului ei și îți putea frânge inima din cauza durerii de care suferea. Când Amy a murit (și am dat vina pe mine – poate că în zadar pentru că nu „am făcut nimic“), mi-am spus, de fapt mi-am jurat că

Amie nu va sfârși la fel. De parcă aș fi avut puterea necesară. Ea era scindată între două lumi. Un nume nu era suficient pentru acea dependentă; nu am cunoscut niciodată femeia care consumă droguri. Niciodată nu pot să o interceptez. Eu mă întâlnesc doar cu femeia agonizant de sfioasă care se căiește dulceag și care vrea să se vindece. Când se aproprie întunericul, se retrage precum un animal. În cazul lui Amie, privesc de pe margine cât de eficient este programul: va reuși, nu va reuși? Ar putea să moară din cauza acestei boli. Câteodată ajung la disperare. Câteodată mă gândesc: „Poate că este inevitabil." La ea văd că această cale nu reprezintă o metodă de îmbunătățire a vieții, precum gelul de păr pentru un suflet care are nevoie de stilizare. Constă în îndeplinirea sarcinii pe care religia se presupune că a făcut-o deja. Oamenii – eu și probabil și tu – au nevoie și de schimbări totale, avem nevoie de epifanie, avem nevoie de transcendență, dar în schimb ne holbăm la televizor și amânăm toate astea. Pot rezista unei zile de gândire egoistă și de activități prostești, mă simt ca naiba, dar nu mă omoară. În schimb, Amie trebuie să ajungă la salvare pe un drum îngust. Acest program poate construi acel drum.

La unele persoane, „chemarea" este puternică, au nevoie fie de droguri grele, fie de o recuperare intensă. Recuperarea intensă înseamnă „Fără prostii". Fără doze mici, nimic care să te abată de la conectare: adevărul; scopul; unitatea; momentul. Înseamnă că, acum, recuperarea este cadrul în care vei trăi experiența de a fi tu.

Nu plăcere sau invidie, caricaturi sau halucinații, nu, acesta este un sistem, un sistem conceput pentru a-ți

schimba perspectiva, pentru a-ți oferi o conectare și apoi un scop care să o susțină. La pasul 9 ne revanșăm așa cum în vechea noastră viață, în vechiul nostru plan, nu am fi făcut niciodată. Este un exemplu bun al figurii de stil mai cuprinzătoare a programului de 12 pași care spune: „Nu poți să te gândești la cum să acționezi mai bine, dar poți acționa pentru a gândi mai bine.“ Sub îndrumarea unui mentor, cu sprijinul altor persoane care se află în aceeași situație, ai scăpat de fosta închisoare și ai devenit un om mai bun, urmând pașii sugerați de acest program. Deși pasul 9 pare să fie despre revanșa față de ceilalți, de fapt ne revanșăm față de noi înșine.

Pasul 9. Exercițiile: Acum, cere-ți iertare! Dacă nu cumva asta va înrăutăți lucrurile.

Nu ne cerem iertare dacă provocăm și mai mult rău prin asta. Un exemplu evident: dacă ai avut o aventură cu o persoană care este într-o relație cu altcineva, nu te învârți prin sufrageria lor, smiorcăindu-te în șervețelele lor, spunându-le că le-ai călărit partenerul. Nu ajuți pe nimeni cu asta.

Dar nu poți folosi această clauză pentru a evita scuzele pe care trebuie să le oferi, așa cum ar face un avocat îndemânatic și strălucit. Printre legendele programului în 12 pași există unele despre hoți care au riscat închisoarea când s-au întors la casele pe care le-au jefuit să își ceară iertare de la locuitorii acestora. Ar trebui să urmezi sfaturile unui mentor, persoana care te-a ajutat cu pașii de până acum, și să începi cu revanșele lipsite de complexitate.

Instrucțiunile sunt simple. Discută fiecare revanșă potențială cu un mentor.

Apoi:

Întâlnește-te cu persoana respectivă, spune-i cum ai rănit-o, cere-ți iertare, oferă-te să te revanșezi în mod adecvat (dacă e financiar, este evident; în general, revanșele presupun să provoci sentimente opuse celor de durere), întreabă dacă are ceva de adăugat și dacă este mulțumită cu revanșa ta.

Comportamentul tău general trebuie să dea dovadă de calm și umilință.

Experiența variază în funcție de natura răului făcut și de persoana care primește scuzele. Când mă revanșez, eu simt adesea o conectare mai profundă cu acel comportament negativ al meu și cu consecințele acțiunilor mele asupra celorlalți. Când mă revanșez, văd cum mă schimb, cum mă îndrept, cum devin alt om.

Întreabă-te:

- **Sunt dispus să mă schimb?**
- **Sunt dispus să mă schimb în moduri de care să nu fiu conștient și pe care să nu le controlez?**
- **Sunt dispus să abordez fiecare rău de care sunt conștient?**
- **Sunt complet cinstit cu mentorul meu în ceea ce privește natura răului făcut?**
- **Am pregătit temeinic fiecare revanșă cu mentorul meu?**
- **Sunt dispus să duc la capăt toate revanșele folosind soluții creative pentru persoanele pe care nu le pot întâlni?**

- **Împlinirea tuturor revanșelor este o prioritate în viața mea?**
- **Mi-am împlinit revanșele? Le evit pe unele?**

10

Ai grijă la mentalități și comportamente distructive și recunoaște-le când apar

Pasul 10: Am continuat să ne analizăm personal și să recunoaștem imediat atunci când am greșit.

Pasul 10 este primul din ceea ce numim colocvial „pași de întreținere“ – adică lucrăm la ei zilnic. Mereu am opus rezistență atunci când s-a pus problema întocmirii unui inventar personal, poate pentru că tipul de persoană care trebuie să respecte instrucțiunile întocmirii unui inventar este exact tipul de instrument indolent și încăpățânat care nu va face asta. Principiul care slujește acest pas este „conștientizarea“. Învăț să mă observ, învăț să depistez momentul în care renunț la conectarea mea interioară, la serenitate, și fac un salt spre natura mea de „bestie“. Sau când trec de la conectarea conștientă la deconectarea inconștientă. De exemplu, merg pe o stradă frumoasă, fluturii zboară în jurul meu, sunt înconjurat de mirosuri de levănțică minunată când, deodată, văd fundul unei ființe umane. Asta trimite un semnal imediat și distrugător cortexului meu orbito-frontal; fluturii cad precum lapovița, aura se face mov și trebuie să iau o decizie. Decizia nu constă în a face sau nu ceva, cum ar fi să fluier ca un lup – nu sunt un sociopat dintr-un serial de comedie din anii ’70 –, decizia constă în a mă decide ce să fac cu gândurile mele. Fac un salt în tornada sinaptică a posibilei fantezii sau lucrez la pasul 10? I-am transmis sinelui meu cel mai intim că viața mea nu mai este acum un vapor pe care îmbarc plăcerea și satisfacția? Am renunțat la ideea că aș putea fi vreodată satisfăcut de fenomene fizice trecătoare?

„Te gândești foarte profund la orice lucru, Russell“, mi-a spus mătușa Janet într-o zi de Crăciun. Eram copleșit de ceva, probabil de lipsa de familiaritate a

decorului familial înghesuit, întotdeauna mult mai fericit legat de sforile șorțului mamei mele. Aici, în lumea tatălui meu, luptam pentru resurse. Nu îmi amintesc ce am zis pentru a provoca această analiză a mătușii Janet, dar știu că lumea a crezut mereu că eu gândesc prea mult sau prea repede ori prea profund și acum văd de ce. Îmi dau seama că în lumea noastră de TMZ, online shopping și spontaneitate superficială, priveliștea unui posterior plăcut și dorința pe care o determină nu ar reprezenta imboldul unei expediții pentru descoperirea de sine. Dar, în cazul nostru, cei nefericiți, acesta este drumul pe care trebuie să mergem. Nu are rost să ne plângem că restul oamenilor „scapă de asta nevătămați". În această lume, oamenii par să scape basma curată cu multe; cu mult consum, multă plăcere, multă senzualitate fără rațiune, mult materialism coleric, indiferență premeditată înaintea suferinței, egoism și necinste. Dar, pentru mine și pentru tine, nu aceasta este calea. Pentru noi nu va funcționa niciodată. Nu vom avea parte niciodată de fericire în această lume.

Ne limităm la plăcere și nu descoperim niciodată fericirea. „Lumea asta nu mai are ce să-ți ofere, Russell, de acum poate doar să ia de la tine", mi-a zis *swami*-ul bărbos, luminos și înfășurat în ocru. Mi s-a strâns stomacul înainte să mă strâmb la auzul acestor cuvinte. „Da, știu." E mai mult o amintire decât o nouă învățătură; „Da, asta este, asta este", zice o voce din interior la amintirea adevărului care ne unește, precum o pasăre interioară de pe o ramură goală. O nouă scânteiere, un alt colț de întuneric iluminat. Nimic nou, doar redescoperirea unei părți neglijate din tine.

Acum, când sunt atras de o femeie și vechiul meu cod este zdruncinat de mișcarea bruscă a unui crocodil, noul meu program intră în acțiune. Nu cu eficiența performantă a unei aplicații de la Apple. Nu ca o mașinărie din epoca victoriană care duduie și șuieră, mișcându-se sacadat în viața greoaie, clipind, strâmbându-se și pornind alarme. Pentru a face asta, am nevoie de un anumit fel de conectare internă, de conștientizare. Dacă alunec prin viață ca un zombi inert, mă agăț de orice creangă îmi iese în cale. Dacă sunt conștient, am un jilț în mine, dobândesc o suveranitate personală care mă ajută să iau decizii. „Aș putea să mă holbez la această persoană", îmi spun în timp ce proiectilul solzos și sinuos îmi sfărâmă pereții sanctuarului. „Dar apoi ce?" Atunci voi fi copleșit de dorință. Dorința ar vrea să îmi încalc propriile idealuri – dacă fac asta voi suporta consecințe interioare și exterioare, iar dacă nu fac asta, îmi voi perturba liniștea. Știu că este o iluzie.

> Învăț să mă observ, învăț să depistez momentul în care renunț la conectarea mea interioară, la serenitate, și fac un salt spre natura mea de „bestie". M-am trezit la realitate și știu ce este și ce nu este viața mea. Este o șansă de a fi conectat la frumusețea nelimitată și eternă, nu este un parc de distracții pentru penisul meu.

Că nu pot fi mulțumit niciodată de plăcerea carnală, că m-am trezit la realitate și știu ce este și ce nu este viața mea. Este o șansă de a fi conectat la frumusețea nelimitată și eternă, nu este un parc de distracții pentru penisul meu.

În acest moment, îmi invoc Sinele, Conștiința mea Măreață, acest proaspăt trezit experimentator de

gânduri și sentimente, cerându-le să îmi ofere putere. Mă refer la sine ca la un element divizat – Sinele Măreț și sinele inferior. În mod convențional, acest sine inferior poate fi definit ca „ego“, obiectul mintal pe care-l considerăm persoana noastră, înainte de a face o analiză serioasă. În momentele în care nu suntem provocați, este util să avem idealuri bine exprimate pentru care suntem dispuși să lucrăm. Astfel, avem acces ușor la o listă, după cum eu continui să spun că o mare parte din viața mea spirituală constă în organizare. În cazul meu, eu mi-am definit câte un „ideal temeinic“ pentru fiecare aspect al vieții, pe care m-am angajat să-l ating. Mă aflu într-o relație monogamă. Asta înseamnă că unul dintre „rolurile“ pe care le am este și acela de „iubit“. Care este idealul meu de iubit, la ce lucrez? Acesta trebuie să fie explicit. În fosta mea viață, totul era înțeles atât de vag, încât orice ideal mi-aș fi propus, acela ar fi putut fi rescris în orice moment, în acord cu toanele mele. Dar nu și acum, dragă! Nu, din rolul meu de iubit, acesta este „idealul meu realist“ explicit:

Sunt loial – adică nu înșel (așa că de ce să mă mai benoclez?).

Sunt bun – asta înseamnă că atunci când iubita mea îmi spune ceva și eu mă gândesc: „Nu mă interesează prostiile astea, când putem să vorbim despre mine?“, o a doua voce, care nu este nebună, este acolo să zică: „Psst, Russell, îți amintești de idealul de a fi bun? Aceste este momentul potrivit de a-l aplica.“

Sunt generos – cu timpul, banii și cu afecțiunea.

Sunt sincer – sincer, nu prost. Nu-i mărturisesc iubitei mele toate gândurile trecătoare pe care le am, nimeni

nu ar trebui să facă asta. Presupun că ar putea citi această carte și ar afla informații fără de care i-ar fi mai bine. Deși, să fiu sincer, este perfect capabilă să-i ignore „debitările creative“ (brrr!), deci s-ar putea să nu avem probleme.

Există mult mai multe idealuri, important este să identifici domeniile în care ai dificultăți și apoi să creezi un ideal care să te ajute să le combați. Dacă ești un dependent deznădăjduit, agățat mereu de partenerul tău ca o lipitoare, nu mai este nevoie să evidențiezi că ești „atent“. Este evident. S-ar putea să ai nevoie de un ideal care facilitează „independența“ sau „autonomia“. De aceea funcționează acest program fără vreo doctrină, fără vreun guru; ești propriul tău profesor și te bazezi pe ce ai învățat prin procesul de recunoaștere, sinceritate și confesiune. Vei parcurge acest proces cu îndrumare, nu sub tutelă. Vei avea sprijinul unei comunități, dar nu-ți vei suprima individualitatea. Acest proces te aliniază la dorința neexprimată și înăbușită de a fi întreg, pe care, dacă ești ca mine, ai interpretat-o îngrozitor de greșit toată viața.

Există numeroase roluri. În viață am avut roluri precum: tată, iubit, coleg de serviciu, pieton, abonatul unei săli de gimnastică, fiu, prieten. Am desemnat idealuri pentru toate aceste roluri și dacă apar vreodată conflicte sau mă simt nemulțumit, verific lista în minte sau de pe hârtie. Acest mod de viață este mai conștient. Și mult mai practic. Nu este doar pentru situațiile dificile. Adesea se spune că pentru noul televizor citești manualul de instrucțiuni (eu nu fac asta), dar trăiești fără vreo îndrumare. Din moment ce

instituțiile privitoare la încredere și contractele sociale se degradează, este important să trăim mereu după un cod personal.

Pentru mine acest lucru este greu. Și atunci, metoda inventarului este un proces zilnic, poate chiar constant, de reprezentare a idealurilor noi. Din acest punct de conștientizare ne observăm fluctuațiile și cunoștințele. Chiar și într-o plăcere mundană, devin dezlănțuit când vine vorba de pace, iar mintea mea se transformă într-un safari periculos plin de evaluări și judecăți dificile. O viață plină de minuni bucolice poate deveni terifiantă acum, în mintea mea. Chiar și în viața mea idilică alături de câinele meu Bear. Bear este entuziasmul cu gheare. Avem o barcă cu vâsle și îl pun pe Bear în ea. Râul este atât de plin de viață, cu jocuri de lumină și umbră. La suprafață, lumina dansează de parcă raiul s-ar fi revărsat pe pământ și, dacă înmoi picioarele în apă, mâlul se simte precum tărâmul din care venim pe lume. Întregul spectru existențial este acolo – râul este lumea întreagă, începutul, sfârșitul și prezentul etern. Râul este apa sau albia lui?

Și vâslim, eu și Bear, după ce am discutat zgomotos despre ce locuri să ocupăm, l-am aruncat peste umăr ca pe un sac, pentru că nu am putut să-mi stabilizez picioarele. De fiecare dată când trece altă barcă, mă simt puțin prea conștient și undele se întind către mal cu întrerupere. Ne lovim de niște crengi de sub apă, iar Bear își manifestă teroarea la fel cum răspunde la toți stimulii – cu limba afară. Ne chinuim să ne întoarcem și ne învârtim către malul liliputan, unde eu și Bear ne jucăm adesea. Totuși, aici, în ciuda găinațului împrăștiat la infinit de pescăruși, pe care Bear l-ar

mesteca pe nerăsuflate dacă nu i-aș distrage atenția, se află Perfect Beach Tribe. Trei bărbați, care arată precum modelele alese intenționat să pară cât mai naturale – unul cu o barbă mare și altul cu dinții puțin stricați. În acest caz, Bill este cel care le are pe amândouă, și barba, și dinții, și o soție tăcută și concentrată, chinezoaică, o fiică în pielea goală și un fiu bebeluș. Și mai este și Harry, ivit direct de pe un mormânt grecesc prin intermediul unui săpun australian, cu picături de apă căzându-i din buclele aurii, de parcă i-a explodat în cap un vulcan auriu. Apoi mai este Tom – este mare și, deși nu-l cunosc încă, îmi strânge mâna astfel încât simt că am ceva de dovedit.

Mi-e frică.

Perfect Beach Tribe este ocupat, dar cool. Nu se dau mari.

Aproape că am continuat să vâslesc. Acostarea aici ar însemna interacțiune. Frica nu este accentuată. Oamenii îi spun „angoasă“, dar eu am nevoie de claritate. Frică.

Nu-mi dau seama imediat, este undeva prin iarbă, nu a ajuns la creier, dar picioarele mele știu deja. Cei din Perfect Beach Tribe au doi câini. Unul, un fel de Chihuahua și unul jumătate Amstaff. Latră încontinuu. Decid să acostez, în caz contrar va însemna că îmi este frică și nu vreau să-mi fie frică, așa că acostez pentru a demonstra asta.

Trag de mica noastră barcă din fibră de sticlă pentru ultimii centimetri rămași, iar Bear sare din barcă și se scutură precum un animal fioros din *Jurassic Park*. Vorbesc la fel de calm precum Tom, care este mare, își

aranjează câinii și până la urmă îi aruncă în barca lor tribală perfectă. Totul se întâmplă cu cât mai puțină agitație. Frica este tăcută. Frica este un semnal tăcut și excesiv de zelos, care spune „Ai grijă". Frica, conștientizarea rănii, memoria implicită; amintirile vremurilor când semnificanți vizuali asemănători precedau umilința, rușinea și jena – la școală, băieții mai mari, găștile tari, ei înșiși ecouri ale răutății potențiale ale altora. Realitatea de la Perfect Beach Tribe (PBT) nu este ceva ce pot experimenta obiectiv. Tot ce știu este modul în care mă privesc. Tot ce știu este felul în care mă simt și asta este felul ce voi ști vreodată, dacă nu învăț un sistem nou de a fi.

Bill vine la mine și mă salută în timp ce stau pe plaja plină de rahat de pescăruși, vag rușinat de entuziasmul lui Bear, care se învârtea în cerc. „Te-am auzit la Joe Rogan", spune el. Joe Rogan, un fost luptător de arte marțiale combinate, comentator și gazda celui mai descărcat podcast din lume, este și el un exemplu interesant al noilor modele de masculinitate. O fuziune de individualism aparent de aripa dreaptă și toleranță modernă, un autodidact convins, a devenit campionul libertarianismului american și mie mi se pare fascinant, pentru că este deștept și luptător.

Când cineva îmi spune politicos că a experimentat ceva ce eu am făcut în public, este ca o relaxare în socializare. Fără să beau sau să mă droghez, debordez de conștientizare. Vorbim puțin și Bill spune că a studiat la Școala de Studii Orientale și Africane, SOAS, unde am menționat că merg și eu pentru un program de master, în cadrul podcastului lui Joe. Vorbim despre Joseph Campbell și religie, în timp ce ceilalți membri ai tribului perfect își strâng lucrurile.

Mie mi se pare că aceste persoane sunt împăcate cu ele. Bill, soția lui și cei doi copii, Tom și cei doi câini ai lui, Harry cu abdomenul lui perfect și placa la care vâslește din picioare, precum versiunea modernă a plutei lui Huck Finn, pe care insistă să merg și eu, ceea ce și fac într-o demonstrație de schimbare totală. Stau pe această placă gonflabilă cu o vâslă mult prea scurtă și plutesc precaut pe Tamisa idilică. Stau pe apă și fac unele glume obligatorii cu Iisus și arăt înspre propriul meu tricou pe care este ilustrat Fiul Domnului făcând exact același lucru, mergând pe apă.

Când vine vorba de oameni, pot deveni foarte anxios. Uneori, mă uit la întâlnirile pe care le am, sociale și de altă natură, și îmi doresc să le anulez pe toate. Câteodată chiar fac asta, apoi stau pe canapeaua mea prețioasă, cu televizorul pornit, locul la care râvneam, cu aceeași anxietate ieșind ușor la suprafață. Ce este asta? Ce vrea acest sentiment?

Trebuie să renunț la prejudiciul invocat instantaneu pentru fiecare individ în parte atunci când îl întâlnesc. Harry, care arată prea bine, nu știe cum să-și echilibreze placa mai repede. Tom pare prea dur și mi-a strâns mâna prea tare – o observație aici: nu sunt una dintre acele persoane care strâng mâna ca o fantomă, cu pielea umedă, speriată; îmi plac strângerile ferme, dar asta nu înseamnă că trebuie să-mi frângi oasele. Tom nu m-a strâns atât de tare, dar nici mult nu mai avea și, sincer, din cauza dimensiunilor lui, eram gata să-l cataloghez ca un derbedeu agresiv, însă este dulce și încearcă cu adevărat să stabilească o conectare cu ceilalți.

Soția lui pare să fie închisă într-o capsulă a maternității și îmi este imposibil să spun dacă chiar așa este sau doar mi se pare. Oricum, nu sunt impresionat de indiferența ei de femeie ocupată așa cum sunt de micile interacțiuni cu bărbații tribului. Interacțiunea cu acești străini, această vinietă, acest tablou, această realitate pe care o experimentez pentru un timp scurt și prin lentilele întunecate ale nevrozei mele conține multe mesaje pentru mine. Când termină de împachetat trusa lor modernă de camping în barca lungă și elegantă – presărată cu perne, perfect asortată cu locurile pufoase de catifea albastru-regal, sinceră, fără acoperiș, perfectă, frumos vopsită, cu lemn de mahon, cu o cârmă de argint într-o parte, nu în centru, pentru a conduce –, câinii, copiii, femeia, bărbații, jucăriile acvatice se îndepărtează spre eternitate în liniște, pentru că motorul este electric. Stau la mal și mă uit la ei minunându-mă. Normalitate perfectă. Toți erau atât de siguri pe rolurile lor: mama, câinii, copiii, bărbații.

Nu știu care este „realitatea“ lor. *Psyche*-ul meu îmi vorbește prin intermediul lor, prin imaginea lor, prin forma gândului lor care se proiectează pe ecranul minții mele. Conștiința mea în conjuncție cu „lumea exterioară“ îmi comunică ceva. Responsabilitatea mea este aceea de a înțelege mitul, de a vedea unde mă situez în povestea vieții mele. Toți trecem printr-o experiență unică aici. Krishnamurti are dreptate: „Adevărul este un tărâm lipsit de drumuri“; scenariștii care au scris *The Life Of Brian* au dreptate: „Toți suntem entități separate.“ Materialismul are dreptate – consumerismul are dreptate, ești unic, ai ceva unic în tine. Trebuie doar să înțelegem cine este acea persoană

unică și ce vrea. La suprafață nu se întâmplă nimic, dar coordonatele interioare creează o lume în conformitate cu vechile modele, anxioasă și înfricoșătoare.

Am auzit odată spunându-se că lumea exterioară este ca un film pe care-l urmărim; cât de des te pierzi în acel film? Cât de des este compromisă această conectare dintre tine și această nouă pace? Poate fi un simplu stimul extern, ca un moment de furie extremă sau un flirt trecător, ori propriile tale gânduri. Chiar dacă stau singur în cameră, fără nimic care să mă agite, încep să mă gândesc la ce ar putea merge prost în viitor: „Dacă pornește un război?“, „Dacă mă părăsește iubita?“.

Apoi reacționez la acești monștri generați de mine. Câteodată, în schimb, dacă totul este aproape liniștit în prezent, alunec în trecut și invoc niște amintiri dureroase, le scot la lumină, să văd dacă nu mă pot stresa în acest mod. Pasul 9, care abordează „ruinele trecutului“, va alina asta, dar mi-am dat seama că tot mai pot recupera o bâtă din trecut să mă bat bine cu ea. (Bâtă? Trecut? Bătaie? Astea nu-s deloc eufemisme.)

Din punct de vedere structural, pasul 10 (scris) este identic cu pasul 4. Există patru coloane. În prima scrii persoane, locul sau lucrul care te determină să fii agitat. În a doua coloană notezi resentimentul în sine, în a treia, cum te afectează, și, în a patra, rolul tău.

În acest moment am un resentiment împotriva iubitei mele. Este jos cu prietenii ei, în timp ce eu încerc să scriu. Să vedem cum abordează asta pasul 10.

Îmi afectează:

Mândria
Nu chiar.

Stima de sine

Puțin: mie de ce nu-mi place să socializez? De ce nu sunt acel tip de persoană căreia îi este ușor să facă asta? De ce nu pot să beau? Ei beau.

Relațiile personale

Poate. Cred că Laura nu ar trebui să aibă invitați pentru că eu lucrez? Poate puțin.

Relațiile sexuale

Poate puțin; poate cred că Laura investește energie în relațiile de prietenie și în viața noastră sexuală nu.

Ambițiile

Nu cred. În afara cazului în care ambiția mea este să controlez pe toată lumea, tot timpul, dar încep să-mi dau seama că asta este ceva irațional.

Securitatea

Ei bine, cred că am nevoie de multă atenție și în mod obișnuit îmi place să primesc această atenție de la partenerul meu de viață.

Finanțele

Da, îmi fac griji din cauza banilor, am făcut multe schimbări profesionale și, în mintea mea, îmi fac griji că nu-mi voi putea îndeplini obligațiile financiare de furnizor, mai ales dacă mediul meu de lucru nu implică o liniște sfântă.

Deci pun toate acestea în coloana a treia:

Detest	**Pentru că**	**Îmi afectează**	**Rolul meu**
Laura	Este cu prietenii ei, în timp ce eu încerc să scriu.	SS, RP, RS, S, F	

Acum, să vedem care este rolul meu în coloana a patra:

Unde am greșit?
Crezând că pot sau că ar trebui să controlez altă persoană.

Cum am acționat în mod egoist?
Sunt puțin egoist, are invitați.

Cum am fost necinstit?
Necinstit prin omisiune; cred că ar trebui să îmi invit și eu acasă un grup de prieteni.

Cum am fost egocentrist?
Dacă era după mine, toată ziua ar fi despre mine, iar resentimentul acesta se datorează acelui mod de gândire.

Cum mi-a fost teamă?
Mă tem că voi sfârși lefter și singur, iar dacă oamenii l-ar cunoaște pe „adevăratul eu“, nu l-ar plăcea.

Ce vină am?
Nu este relevant în această situație.

De ce sunt eu de vină?

Nu este relevant aici.

Unde am greșit?

Am discutat deja despre asta.

Și toate acestea merg în coloana a patra:

Detest	**Pentru că**	**Îmi afectează**	**Rolul meu**
Laura	Este cu prietenii ei,în timp ce eu încerc să scriu.	SS, RP, RS, S, F	1. Greșeli: D 2. Egoism: D 3. Nesinceritate: D 4. Egocentrism: D 5. Temeri: D 6. Acuzații: N 7. Vină: N 8. Greșeli: N

Când am folosit în mod spontan această situație drept exemplu, nu mi-am dat seama că această mentalitate are rădăcini așa adânci! Eram ros de resentimente, tropăind în biroul meu (de sus), oftând și făcând o scenă. Acum, când mă gândesc, când au sosit prietenii ei, am început să strig la câinele care lătra afară și recunosc acest gest ca o activitate deplasată și o încercare inconștientă de a-mi revendica dominația. Dar, după cum am spus, nu eram deranjat în mod conștient. Fără îndoială, sentimentele mele de agitație erau alimentate de frici și credințe adânc înrădăcinate. Nu cred că sunt mai nebun decât tine, că în orice zi, în orice moment, și tu, la fel ca mine, pierzi contactul cu

sinele tău ideal, cu Sinele tău Măreț, și cazi într-un tipar inconștient, prestabilit, de „a fi“ dăunător pentru tine și pentru persoanele din jurul tău. Imaginează-ți că întreaga societate se bazează pe aceste impulsuri inconștiente sau scutește-te de caloriile imaginare și privește societatea în care trăiești, pentru că și ea se alimentează cu asta.

Dacă nu foloseam acest exemplu, nu reușeam să observ sursa gândirii mele. Din fericire, nu am acționat radical în lume, altfel ar fi trebuit să „admit prompt“ (persoanelor pe care le-am supărat) că am greșit. Partea următoare a pasului este să împărtășesc aceste lucruri cu cineva în care am încredere, nu unui partener romantic, ci unei persoane care are o legătură spirituală cu mine, un mentor. Recunoscând aceste lucruri în fața lor, mi le recunosc și mie, și Puterii mele Măreațe. Apoi pot să mă rog să-mi fie eliminate aceste defecte, egoismul și egocentrismul. Din nou, rugăciunea poate fi privită ca un angajament către un Sine Măreț, un sine care nu mai este dispus să lucească în mocirla necunoscută a impulsurilor și fricii inconștiente: un sine ideal.

În cursul unei zile, sunt deranjat de multe ori. Realizez acest exercițiu mintal: dacă este un deranj minor și fizic, dacă este unul important. Este esențial pentru mine să am multe relații cu persoane care încearcă să trăiască după aceste reguli, prin urmare, chiar și când nu sunt deranjat mă dedic angajamentului de a trăi după idealuri diferite. În trecut, am fost înconjurat de oameni care nu aveau aceleași aspirații. La școală, oamenii nu discutau despre obiectivele spirituale sau mijloace ori modalități. În general, aceste idei sunt fie intangibile din punct de vedere ezoteric, fie

neatrăgătoare din punct de vedere sentimental. În cadrul acestui program, putem avea obiective spirituale clare, cu o funcție evidentă. De asta și am nevoie, probabil că și tu la fel, și cred că ar putea constitui geneza unui nou mod de a fi.

Pasul 10. Exercițiile: Ai grijă la mentalități și comportamente distructive și recunoaște-le când apar.

Pasul 10 este la fel ca pașii 4, 5, 6 și 7 (și, posibil, 8 și 9) – unul pe care-l faci zilnic, pe fugă. Folosești același tabel. Și te ghidezi explicit și după îndrumarea unui mentor.

Adesea aud oamenii vorbind despre pasul 9 eșuând, dar sunt extrem de satisfăcut în mod tacit când mărturisesc că nu au folosit majoritatea protocoalelor de bază, după cum au făcut la primii opt pași. Deși există multe modalități de interpretare a programului în 12 pași (vezi pe internet!), există și o doctrină.

Pasul 10 reprezintă recunoașterea faptului că fosta noastră natură, fostele noastre tendințe, fostul nostru plan se activează când suntem inerți.

Dacă nu facem nimic, alunecăm din nou înspre vechiul plan.

Acest pas este un instrument de reparare.

Când greșești, și sigur vei face asta, notează în inventar, spune-i cuiva și acționează după cum îți este indicat. Dacă faci acest lucru în minte, fără pix, hârtie și îndrumare, poate funcționa câteodată, dar să nu fii surprins dacă de cele mai multe ori eșuează. Dacă nu urmăm instrucțiunile și ne bazăm pe propria mentalitate, ne întoarcem la problema de bază – propria voință.

Uite câteva aspecte care trebuie luate în seamă:

- **Mi-am luat angajamentul dezvoltării zilnice? Cum demonstrez asta?**
- **Sunt pregătit să trăiesc o viață complet conștientă și să fiu atent la abaterile inevitabile care vor urma?**
- **Sunt dispus să răspund în fața altei persoane atunci când sunt deranjat de ceva?**
- **Pot să mă autocompătimesc și să am încredere în conceptul meu de Putere Măreață?**
- **Sunt dispus să-mi cer iertare oricând rănesc pe cineva?**
- **Încerc în mod conștient să trăiesc contrar impulsurilor defectuoase care mi-au guvernat viața în trecut?**

11

Rămâi conectat la noua ta perspectivă

Pasul 11: Am căutat ca, prin rugăciune și meditație, să ne îmbunătățim contactul conștient cu Dumnezeu, așa cum L-am înțeles noi, rugându-ne doar pentru înțelepciunea voinței Lui asupra noastră și pentru puterea de a-I îndeplini această voință.

În dependența activă sunt deconectat. Aceasta este una dintre caracteristicile definitorii ale acestei boli. Vreau să mă reconectez, să mă reechilibrez utilizând droguri, alcool, tehnologie, sex, mâncare, dominație sau orice alt stimulent extern. Acesta este un mod de viață individualist și egocentric, orizontul vieții mele interioare alcătuit doar din obiectivele de a căuta împlinire personală. La pasul 11, o mare parte din viața mea devine rugăciune și meditație. Asta înseamnă că mă detașez de activitatea externă și caut o altfel de conectare.

Pentru a marca asta în fiecare zi, adesea mă trezesc și simt imediat, chiar înainte de a-mi deschide ochii, un fel de întunecare, anxietate și deficiență. Un gând negativ este repede urmat de altele. Trebuie să intervin în acest proces. Fac asta prin rugăciune:

> *Doamne, Te rog cu umilință să-mi redirecționezi gândurile astăzi, să-mi arăți cum să fiu folositor dependenților care încă mai suferă. Arată-mi cum să fiu de folos, cum să am răbdare, cum să fiu tolerant și bun.*

Chiar și când scriu asta tresar de sinceritate. Sunt obișnuit cu ironia, distanța și intelectualismul. Sunt produsul vremurilor și culturii mele. Pentru a aborda intenția acestei rugăciuni sau sincronizarea codului intern sintactic, dacă înțelegi mai bine așa, observ conținutul ca fiind exact opusul tendinței mele active

în timpul dependenței: „Doamne, Te rog cu umilință să-mi redirecționezi gândurile astăzi“ – „Nu există niciun Dumnezeu, sunt doar eu, nevoile mele și sentimentele mele și pun pariu că nu vor fi satisfăcute. Umil? La naiba cu asta! Voi fi zdrobit. Să le fiu de ajutor altora? Dă-i naibii. În lumea asta, îți faci propriul noroc, fă-le-o înainte să ți-o facă ei ție, după cum zice Terry Molloy“.

Răbdarea, toleranța și bunătatea nu sunt ușoare pentru mine dacă nu-mi resetez mintea – și fac asta prin rugăciune. Uită de bocete, mătănii și implorat, asta dacă nu cumva e în firea ta să procedezi așa. Și, până la urmă, de ce nu? Acceptă teatralul. Trebuie să-mi ghidez conștiința departe de modelele de gândire profund înrădăcinate, neproductive și dureroase. Partea de ecuație reprezentată de meditație este necesară în mod egal, altfel aș sta toată ziua prins în vâltoarea lumii și părerile ei. Îmi place să am un loc liniștit în interior, în care pacea și serenitatea nu depind de comportamentul altora. În mod evident, acest pas conține un avertisment: „Să ne rugăm doar pentru voința lui Dumnezeu pentru noi și puterea de a o îndeplini.“ Rugăciunea nu mă va ajuta la nimic dacă invoc puterea cerească doar pentru a obține o bicicletă nouă. Folosește această relație cu o conștiință mai mare pentru a obține bunul de care toți avem nevoie, mai ales dacă nu suntem conștienți de asta: scopul.

Pentru a demonstra puterea acestui program, nevoia mea de el și credința că poate funcționa pentru oricine – chiar și în cele mai mistice aspecte ale lui –, îți voi spune ce s-a întâmplat ultima dată când am avut nevoie de el cu adevărat. Folosesc acest program în fiecare zi. Este referința mea interioară și sanctuarul

meu, ghidul meu, punctul la care mă întorc oricând am dubii. Dar există momente când am nevoie cu adevărat de el, când mi se amintește că, la baza lui, acest program este menit să împiedice oamenii să bea până mor. Este un program care funcționează în timpul unei crize, iar crizele apar mereu.

Straturile geologice ale solului, apoi ale rocii, apoi magma sinelui meu sunt după cum urmează: stratul unu, când lopata lovește solul – sunt un dependent, un dependent de droguri și un bețiv cronic care se îndoapă cu chimicale pentru a rămâne în viață. Dincolo de asta, mă agăț de comportamente sexuale compulsive și de mâncare: compulsiune, obsesie, lăcomie și poftă trupească. Acestea au fost expuse, neacoperite și supuse unui sistem. Apoi erau obsesia pentru muncă, bani, putere. Dependența este încă prezentă, dar cu cât mergem mai în profunzime, cu atât ea găsește forme mai subtile de expresie, acceptabile social și legal, încurajate chiar. O privire mai atentă arată că toate relațiile din viața mea au fost construite artistic, chiar dacă inconștient, pentru a menține starea inconștientă de dependență activă, „codependența“ în limbajul programului în 12 pași, care pot fi înțelese ca relații cu limite neclare sau neexprimate, nevoi neclare și obligații. În timp ce în dulcele infern al faimei mi-am adunat un trib să treacă prin bolgii cu mine, doar când m-am trezit am văzut cum fiecare relație era expresia unei nevoi neabordate din mine.

Ce relații te definesc? Cine ce face pentru tine și ce faci tu pentru ei? Sunt aceste relații expresia calităților sau a defectelor tale? Posibil ambele variante, dar întrebarea este către ce te îndrepți și ce te motivează?

În limbajul mitului arthurian, „Pe cine servește potirul?“. Relația cu partenerul tău (sau cu mama ta) este un modul de inadecvare sau o dependență neexplorată?

Din experiența mea, toate straturile de dependență întâlnite conțin o lecție care se învață, de obicei, prin durere. Ideea programului în 12 pași este aceea de a te trezi la „capătul drumului“, când nu mai ai unde să mai decazi. Am experimentat, cu diferite grade de severitate, sentimentul crizei insuportabile în fiecare domeniu al dependenței mele. Iar durerea este durere. Durerea ta este durerea ta, fie că te afli într-o suferință cinematică, fie că jelești tăcut, fără să te faci remarcat; durerea ta este durerea ta.

Ultima dată când am experimentat o cădere personală, o criză, și am simțit nevoia pentru puterea profundă a acestui program, a fost în cadrul celei mai recente curse unui circuit de durere familiar. Datorită procesului de inventariere, am observat aceste modele funcționând în relațiile romantice, în cele familiale, la muncă, în școli și în timpul plimbărilor ocazionale. Există anumite modele pe care le urmez atunci când nu sunt conștient. Obțin claritate doar prin examinarea cu ajutorul pașilor administrativi. Un exemplu rapid și ciudat – în timpul celor două despărțiri care m-au afectat cel mai mult, au existat afirmații și teme amuzante care se puteau observa, precum un însemn de nește rs și repetat al suferinței mele personale care a fost imprimat cumva pe viața mea. Apăreau aceleași probleme, aceleași certuri cu toate femeile. Ambele despărțiri au avut în comun chiar ciudatul motiv al unui animal de companie comun, ca obiect unic al încheierii disputei. Nu am

observat asta până când nu mi-am notat; dar, în cazul ambelor despărțiri, îmi ziceam: „Știu că voi fi bine, dar chiar o să-mi fie dor de pisica aia. Sau de câine."

Cele mai importante lucruri sunt prea profunde și prea simple pentru a fi exprimate în cuvinte, sunt însăși domeniul poeziei. În viețile noastre, aceste modele inconștiente ne ghidează miturile personale. Dincolo de ceea ce pot înțelege și exprima în cuvinte, simbolul animalului pe care l-am pierdut este o revelație codată. În cadrul mitului, animalul de companie este un totem pentru ceea ce nu se poate spune, simbolul prezent întreaga perioadă cât am fost treaz. Fără a fi examinate, aceste lecții nu se învață.

În urmă cu câțiva ani, în Marea Britanie, m-am implicat în alegerile parlamentare, în principal prin exprimarea online a neîncrederii mele în procesul politic. Realizam zilnic un show de comedie sub formă de emisiune de știri, în care evidențiam în mod comic ipocrizia și scopurile ascunse din politică și media. Popularitatea acestui show a crescut și am devenit implicat în campanii pentru construirea locuințelor și pentru drepturile muncitorilor – cauze bune. La un moment dat, balanța delicată dintre intențiile bune și dorința mea de glorie trebuie să se fi dezechilibrat, pentru că m-am trezit în conflict direct cu mogulii din media și cu liderii lumii, așa cum o muscă se află în conflict direct cu un ziar făcut sul, gata s-o strivească.

Problema nu a fost atât condamnarea venită din exterior sau regretul față de ceea ce am afirmat public, atacurile exterioare au venit de la oponenți mesianici megalomani – Trump, Murdoch, Cameron –, iar lucrurile pe care le-am spus încă sunt valabile:

> Singura noastră speranță, în ceea ce privește acești protagoniști, este să capitulăm și să cădem în conștiința care ne ocrotește pe toți și este prezentă în toți.

„Nu vota dacă nu va avea loc o schimbare reală și dacă nu o faci pentru politicieni care vor reprezenta poporul împotriva puterii.“ A fost mai mult de atât – fără să-mi dau seama, ca o iederă încolăcită în jurul minții mele, modelul mi-a consumat Sinele Măreț. Am fost sedus de ego și de putere, de ideea că aș putea să mă simt mai bine prin mijloace externe, prin aprecieri și aprobare. Acum știu că aprobarea altor persoane nu mă poate ajuta, iar dezaprobarea lor nu mă poate distruge. Totuși, în mijlocul furtunii, zdrobit de titlurile de pe primele pagini ale ziarelor și criticat la știrile de pe Fox, m-am drogat. Și, ori de câte ori mă droghez, sunt în pericol.

Când i-am povestit întâmplarea lui Radhanath Swami, prieten și profesor pe care-l citez adesea, acesta mi-a spus o istorioară interesantă. Este vorba despre legenda regelui-elefant Gajendra.

A fost odată un elefant Gajendra. Acesta nu era numai regele elefanților, ci și al tuturor animalelor din junglă. Era venerat și era drept, dar aparent un pic prea mândru – nu cât să te respingă (nu vorbim de medalii de aur, pârțuri făcute cu subsoara și anecdote gălăgioase spuse la băutură în urechea ta la o nuntă), ci era vorba de acel tip de mândrie pe care ar avea-o un atlet care arată bine, dar care este și rațional. Mai mult Gareth Bale decât Ronaldo.

Gajendra și familia lui, care, trebuie să spun, includea mai multe soții, o temă specifică acestor povești fiind

poligamia ocazională, au coborât la un lac pentru a se relaxa. Lacul era frumos, dar, din ce îmi dădeam eu seama, puțin cam murdar și mlăștinos. Asta, dacă e să-l comparăm cu lichidul clar precum cristalul al unei sticle de apă Evian. Bătrânul Gajendra, regele junglei, a intrat în apă să înoate puțin și, fără îndoială, să-și arunce vesel apă pe spate cu trompa, cum fac elefanții de la zoo din Londra. În mijlocul acestei agitații, Gajendra a fost apucat brusc de picior de un crocodil numit Makara. Acela și-a înfipt colții ascuțiți adânc în piciorul regelui elefant și l-a tras tare în jos, cu o încleștare fermă. Regele elefant răgea și suna din trompă, tremurul teribil al durerii resimțindu-se în basul strigătelor.

Gajendra a luptat cu toată măreția lui regală. Unele versiuni ale acestei povești spun că lupta a durat mii de ani, mlaștina murdară umplându-se de sânge, în timp ce nevestele lui Gajendra plângeau la mal. Se spune că, într-un final, Gajendra și-a acceptat soarta, s-a predat și, cu ultima suflare, a cules cu trompa o floare de lotus de pe apa însângerată și a ținut-o umil drept ofrandă către Vishnu, zeul lui, care, drept răspuns, a venit și l-a eliberat pe Gajendra, transformându-l și permițându-i accesul în Vaikuntha, în rai.

Prietenul meu mi-a spus această poveste deoarece mlaștina sau lacul este un teritoriu familiar și prielnic doar pentru crocodili, nu și pentru elefanți. Lumea politică, a zis el, este o mlaștină și cei care trăiesc în ea sunt adaptați și au evoluat pentru a supraviețui într-un astfel de mediu. Compromisurile pe care le fac, educația pe care o au… Este un mediu bun pentru crocodili.

Mi-a plăcut această poveste, mai ales oportunitatea de a fi asemănat cu un rege elefant nobil care avea harem, și mi-am dat seama că alegoria era utilă. Nu am instruirea, dinții sau capacitatea de a mă ascunde pentru a supraviețui în acest domeniu. După optsprezece luni de critică și sângerare, eram terminat.

Dar, ca toate codurile spirituale bune, această poveste are mai multe înțelesuri. În analiza convențională a acestui mit, elefantul este „omul", crocodilul este „păcatul", iar lacul este „viața".

> Motivul pentru care trebuie să-ți abordezi dependența, oricât de moderată ar părea și indiferent dacă este sancționată social sau nu, este pentru că, în final, îți va face rău.

La o analiză mai atentă și mai sinceră a altercației mele cu „Sistemul", pot observa cum ceea ce a început ca o căutare adevărată și nobilă – chiar dacă scopul căutării era să fac lumea să râdă, ceea ce este nobil –, după o vreme am căzut pradă crocodilului meu subacvatic (inconștient) care râvnea putere și atenție. Până să-mi dau seama, energia crocodilului preia controlul, fie că este energia externă a crocodilului din acel forum, fie impulsul intern de crocodil al propriei mele lăcomii. Să observăm familiaritatea paradigmei mitice: Sfântul Gheorghe luptându-se cu balaurul; Iisus pe cruce, dincolo de condiția umană, împuns de un simplu soldat în coastă. Aceste povestiri conțin adevăruri profunde – ca în vis, ca în viață, jucăm toate rolurile, dragonul, elefantul, soldatul, Iisus, toate aceste elemente sunt prezente în ființa noastră, iar funcția acestor povestiri este să ne plaseze în centrul propriei povești, să ne trezească, să fim conștienți că impulsurile

noastre inconștiente ne pot revendica și ne pot trage din nou în noroi. Singura speranță pentru noi și pentru toți acești protagoniști este să renunțăm și să ajungem la conștiința care ne ocrotește pe toți, care este prezentă în toți. Așa că am cedat, obosit de vocile interioare și exterioare. A fost ca un punct familiar pe un cerc, o disperare ușor de recunoscut. Mi-am amintit de momentul în care drogurile nu mai funcționau, nici căsnicia, nici Hollywoodul. Când am văzut urmele înaintea mea (pe care am crezut că alerg și mi-am imaginat că voi continua să alerg) distruse, smulse de la sol, am căzut dintr-odată mort. Acestea sunt rezervele pe care ne putem baza obiceiuri și procedee secundare.

În aceste vremuri, dependența nu este un dușman, ci un asasin al Mafiei – e deghizat în prieten. Își pune mâna cunoscută și grea în jurul tău, iar tu îți dai ochii peste cap. Când excluzi câteva obiceiuri, această angoasă se denaturează profund. Somnul este primul care dispare. Nici apetitul nu crește – o maree spumoasă și sentimentală sau frunzele uscate pe care le-ai abandonat.

Simți o nevoie acută de companie; sunt îngrozit de propriile mele holuri și de umbrele lor ascuțite. Îngrozit de propria oră de dormit. Când nu am mai realizat show-ul *The Trews*, mi-a fugit pământul de sub picioare. Un arest. Un boxer bătut camuflat în autoconservare inconștientă. Mi-am deschis viața ca pe niște draperii, ca pe un pachet de fulgi de porumb, și nu am vrut nimic de la ea. I-am trimis mesaj și am sunat alt dependent. Unul vindecat. I-am spus: „Nu vreau nimic de la viața mea. Aș putea să renunț la tot. Aș putea să o părăsesc ca pe un coș de la supermarket

și să ies din magazin. Aș putea să-mi las viața la mal și să merg ușor înspre vuietul infinit. Am patruzeci de ani. Nu am copii. Știu că drogurile, sexul, banii, faima, alte persoane, locurile frumoase, lucrurile dezirabile, toate sunt tratamente placebo, am văzut ce este în interiorul capsulelor. Până și cauzele aparent onorabile sunt cumva golite de sens și rămân în carcasele lor subțiri, fără să tremur, fără să fac gălăgie, fără să știu ce înseamnă toate astea.

Cum găsește cineva ca mine calea către credința în Dumnezeu? Crezi că nu am citit Steven Pinker sau Dawkins, sau că nu am stat ore întregi la slujbele de la biserică sau că nu m-am gândit: „Asta este o escrocherie, o escrocherie nemernică, o făcătură, uită-te la pălăriile aurii, la lumânări și la caligrafie, este o escrocherie, o făcătură?“ Pur și simplu m-am oprit. Ca în cazul drogurilor. Trebuia să mă opresc. M-au trimis într-un loc. Orașe vechi comerciale sau orașe de coastă, locuri cu denumiri ciudate și plăcuțe de alamă în piețe, iar când vezi o cafenea arată al naibii de ciudat, restaurantul McDonald's are logoul verde, dintr-un respect viclean.

O, Doamne!

De data asta, ceva timp petrecut în Glastonbury. Respirații adânci și fără pic de gândire. Ca primele cuvinte după un acces de furie – toate politicoase. Iertarea.

Prin intermediul acestui program poți contacta acea parte din tine care știe deja ce ai de făcut. Creează liniștea aspectului conștiinței tale care știe ce trebuie să facă să fie auzită. Trăim după un tabel, avem un model

care funcționează după mecanica primară. Este greu să te oprești și să accesezi înțelepciunea tăcută, partea ta individuală a divinului care vrea să te ghideze.

„Înțelepciunea de a face diferența." Vezi cum se încing lucrurile, simte căldura, știi că poți interveni. Mereu vom simți căldura traumei, dar cu aceste instrumente putem preveni ca obiceiurile negative să fie declanșate.

Este dificil să schimbi patologia. Cum să transcend? Este o enigmă. Cine transcende? Dacă transcend eu, cum sunt eu? Dincolo de acest cod binar gălăgios, există adevăruri greu de redat în cuvinte, greu până și de înțeles. Pot fi doar trăite. Acest program conține un mister. Poate fi văzut ca un instrument contemporan de conversie, un ajutor iluminat. Un ghid pentru autoanaliză, o modalitate de a comunica cu tine și cu ceilalți. Știu că există multe modalități, eu o folosesc pe aceasta deoarece este simplă și eficientă pentru a aborda obsesiile și compulsiunile. Când obsesiile și compulsiunile mele sunt eliminate, sunt un alt om.

Am învățat să trăim cu rușinea și durerea, am învățat să trăim deconectați, alungați din Eden. Am uitat că ne putem întoarce.

Motivul pentru care trebuie să-ți înfrunți dependența, oricât de moderată ar părea și indiferent dacă este sancționată social sau nu, este pentru că, în final, îți va face rău. Pentru că impulsul, carburantul, stimulentul din spatele ei este legitim și la fel sunt și obiectivele ei: conectarea. Până la urmă, nu se va mulțumi cu o înșelăciune. Va ieși la iveală. De aceea, ești norocos dacă ești dependent de cocaină sau heroină, acestea sunt sisteme rapide de hemoragie și de eșec. Oferă efecte anestezice și distrag atenția, dar sunt atât de

nesănătoase din punct de vedere medical, încât sunt rapid expuse drept înșelătorii. Sexul și mâncarea pot susține o mascaradă mai mult timp. Acum, este adevărat că vezi mai puține persoane afectate de înghețată decât de amfetamină, dar oricine cunoaște pe cineva care suferă de o tulburare de alimentație îți va spune că suferindul este la fel de neajutorat. Și, pentru că ne confruntăm cu o boală spirituală – o chemare spirituală post-religioasă –, trebuie să acordăm o atenție sporită vieții interioare.

Când începi să bei, să te masturbezi, să mănânci, să cheltuiești, să fii obsedat, pierzi conexiunea cu Puterea Măreață din interiorul tău, cu Puterea Măreață din ceilalți, cu Puterea Măreață din jurul tuturor lucrurilor. Ceva din tine vrea să îți vorbească, dar tu nu înțelegi pentru că nu i-ai învățat niciodată limbajul. Așa că încercăm să umplem acest gol cu pornografie și droguri, dar chemarea vine din partea spiritului tău și are nevoie de conectarea. Petrece timp singur, scrie, roagă-te, meditează. Așa învățăm limbajul.

Scopul urmării acestui program, alegerii acestei cărți, este să schimbi modul în care te simți atunci când ești tu, pentru că, într-un fel sau altul, nu-ți place de tine. Te faci nefericit. Ai gânduri și sentimente neplăcute.

Să reevaluăm ce suntem. Am recunoscut că avem o problemă. Am acceptat că este posibil să ne schimbăm. Suntem dispuși să învățăm. Am analizat bine cauza problemelor noastre și am vorbit cu altă persoană. Suntem dispuși să facem schimbări pe baza celor învățate, am apelat la o Putere Măreață sau ne-am propus într-un mod categoric să fim diferiți.

Am reevaluat trecutul și ne-am angajat să îndreptăm răul făcut și chiar am acționat în acest sens când am știut că nu vom agrava situația. Apoi am decis să fim atenți la acele modele vechi și să le eliminăm când apar. Acum suntem aici: în sfârșit pregătiți pentru o viață interioară diferită, o altfel de relație cu noi înșine și, drept rezultat, avem relații diferite cu ceilalți. Termenul care definește un preot hindus este „swami", ceea ce înseamnă „cel care este întru sine". Asta implică abilitatea de a te simți bine singur sau în compania cuiva, stabil, nu legat de lume cu un milion de sfori invizibile care îți distrug pacea spirituală în orice moment.

Înainte să lucrez la acest program, nu am petrecut prea mult timp „cu mine". Nu am stat singur să reflectez în tăcere sau să mă concentrez la respirația mea sau la axiome spirituale. Puteam să stau singur și să am un atac de panică, sau să mă gândesc neîncetat la ceva și să mă îngrijorez, sau să proiectez ceva și să mă agit. De fapt, asta se întâmpla de fiecare dată când rămâneam singur, așa că încercam să evit asta. Înainte îmi plăcea să stau singur, dacă puteam să fumez tone de iarbă și să vegetez în fața televizorului sau să consum orice drog care îmi încetinea mintea și crea un rai chimic temporar. Când am încetat să folosesc droguri pentru prima dată, unul dintre lucrurile care m-au șocat cel mai mult a fost inabilitatea mea de a fi singur. Nu puteam suporta asta; era de ajuns să îmi imaginez că sunt singur, pentru a simți o teamă îngrozitoare care se furișa pe sub ușă precum o ceață. Compania prietenilor era rareori suficientă. Mi-am dorit confortul intimității lipsite de consecințe, ceea ce însemna promiscuitate, iar acest comportament a fost

extrem de tenace pentru că este ușor de camuflat. Mai ales dacă tocmai ai încetat să folosești droguri tari și tendințele sexuale sunt benigne, nimeni nu observă și nimănui nu-i pasă. Este nevoie de timp, de autoanaliză și de multă conștientizare pentru a ajunge la punctul în care acest model poate fi recunoscut ca fiind toxic.

Încă am reticențe când trebuie să rămân singur, ceea ce nu pare natural în totalitate. Simt un val de frică mic, dar perceptibil, când ajung acasă și nu este nimeni sau când știu că partenera mea este plecată. De ce este provocată această frică? Ei bine, acum știm, din cauza manierei exhaustive în care am făcut acești pași, că am frici înnăscute care îmi domină gândirea și se afirmă în vid. Nu există teritoriu neutru, dacă nu fac nimic, magnetismul negativ al situației mele se va activa. Dacă ești nou în domeniul recuperării, poți fi blând cu tine în ceea ce privește singurătatea. Petrece timp în compania persoanelor cărora le pasă de tine și care înțeleg că acum trăiești altfel.

La vârsta mea, atât din punct de vedere biologic, cât și al recuperării, este important să mă simt confortabil singur. Aici intervine un anumit aspect al acestui pas. „Căutat“ vine de la verbul a căuta; mereu am căutat ceva. Acum îmi dau seama de asta, dintotdeauna mi-am închipuit că un obiect sau o experiență o să mă vindece, o să mă întregească. Câteodată, înainte de Crăciun, eram atât de euforic la gândul cadourilor din ziua următoare, încât vibram până când simțeam că îmi pot schimba forma. Oare ce credeam că îmi va aduce Millennium Falcon sau orice altceva? Ce era acest impuls înnăscut activat atât de puternic? Mereu am crezut că aceste artefacte mă vor completa. De parcă am fost născut cu dorința de a fi întregit și am

simțit tot timpul că fiecare obiect nou sau întâlnire nouă, mai ales cele anunțate cu entuziasm, îmi va aduce salvarea.

Recunosc că emoțiile inofensive și comune din Ajunul Crăciunului pe care le simțeam la șapte ani conțineau sămânța dorului greșit din viitor. Acum îmi dau seama cum acestea s-au transformat în obsesii pentru mâncare, pornografie, sex, droguri, relații, poziție socială, bani – toate obiectele, obiectele mintale, care, înainte de a avea rolul unor aptitudini, pot servi drept avatarul salvării. Salvării de ce? De incompletitudinea unei vieți trăite în structurile false ale ego-ului, susținute de o cultură care insistă că împlinirea materială este posibilă. Dacă ai putea avea adidașii potriviți, mașina potrivită, fata potrivită, locul de muncă potrivit, dacă lumea te-ar respecta și nu te-ar respinge, dacă te-ar proteja, dacă ai fi precum Sophia Loren, sau Sean Penn, sau Muhammad Ali, sau Lady Gaga, sau mai slab, sau altcineva, oricine altcineva, mereu râvnind la ceva din exterior, mereu legitimând spasmul și impulsul neconcentrat care nu îți permit să te conformezi.

Prin rugăciune și meditație putem observa acest tabel compromis de gândire rapidă. Nu acceptăm în mod automat această gândire ca fiind corectă sau baza viitoarelor credințe sau acțiuni. Nu aș fi putut face asta înainte de a fi lucrat primii zece pași, mintea mea era prea ametită și agitată. Acum pot sta liniștit, departe de stimulări, privind în interior. Mintea mea recalcitrantă se frământă și uruie. Mă concentrez la fața mea. Este relaxată? De obicei nu – simt tensiune în jurul ochilor, al maxilarului și al gurii. Le relaxez în mod conștient. Îmi relaxez gâtul și umerii. Îmi scanez

în minte corpul pentru a vedea ce părți sunt tensionate și le relaxez. După ce fac asta câteva minute și mă asigur că stau confortabil, ideal fără pernă, pe podea, dar nu neapărat, îmi permit să mă sprijin sau să mă așez pe scaun, mă concentrez la respirație. Îmi place să-mi imaginez că respirația mea este calmă și profundă și călătorește de la inimă spre stomac, aducând la lumină viața. Asta face, cu câteva completări respiratorii tehnice. Am fost învățat Meditația Transcendentală, o formă de meditație pe bază de mantre în care te concentrezi în liniște la un singur cuvânt și te întorci la el neforțat ori de câte ori mintea se gândește la altceva. Un aspect consistent pe care l-am observat la meditație este acela că este practicată cu o atitudine de autocompasiune, că acceptăm că ne este distrasă atenția de tot felul de gânduri, dar nu ne oprim din cauza asta. Că renunțăm la orice așteptări în ceea ce privește definiția meditației și îi permitem să fie ceea ce este în acel moment.

Pentru mine este vital ca, de două ori pe zi, timp de jumătate de oră să mă deconectez de la lumea exterioară, fie că este vorba de relația cu iubita mea, fie de relația cu telefonul meu. Mereu am trăit în mintea mea. Toți trăim în mințile noastre și le-am permis să aibă tendințe greșite. Meditația este o modalitate de a cultiva mediul în care îmi petrec tot timpul. Când alerg alături de câinele meu, adesea ignor total priveliștile frumoase și poznele fermecătoare ale câinelui în favoarea unei drame interioare născocite de mine însumi: „Dacă se întâmplă asta?“, „De ce s-a întâmplat asta?“. Pot fi oriunde, pentru că nu sunt prezent. Starea psihică pe care o dezvoltăm în meditație începe să ne influențeze întreaga viață, acesta

este și scopul. Nu are niciun rost să meditezi în fața unei lumânări timp de zece minute, dacă apoi te ridici și începi să țipi la un gunoier. Meditația este cultivarea unui aspect ignorat și latent al tău care te va ocroti când re-intri în lumea chestiunilor materiale.

Pentru mine, rugăciunea este o modalitate de setare a intenției. „Rugăciunea doar pentru împlinirea voinței Domnului pentru noi și puterea de a o împlini" – eu cred că acest aspect trebuie protejat împotriva tentației de a privi Puterea Măreață ca pe Moș Crăciun, care nu are nimic mai bun de făcut decât să-ți ofere o nouă iubită. Este cunoscut faptul că, în fosta noastră stare, înainte să ne programăm mintea, nevoile ego-ului erau supreme. Ego-ul meu îmi spune că am nevoie de o nouă iubită, mai bună; eu, ca un lacheu ascultător, o schimb. Ego-ul îmi spune că trebuie să obțin faimă și avere; eu zbor pe ușă în pălărie și șosete. Asta ne reamintește că cererile ego-ului nostru nu ne vor aduce niciodată altceva în afară de suferință. Dorința este suferință. Totuși, suntem liberi să renunțăm la aceste dorințe amărâte și triviale și să ne reglăm pe o nouă frecvență în care viețile noastre să aibă mai mult sens decât: „Mă întreb cum aș arăta cu o pălărie nouă?"

Așa mă rog eu. Stau în liniște un moment, citesc câteva pasaje scurte din oricare carte spirituală îmi place atunci – acum sunt la aforismele yoga ale lui Patanjali. Mă gândesc la cum se aplică aceste texte în viața mea, apoi spun rugăciuni pentru a-mi arăta recunoștința. Asta înseamnă că mă consider o persoană extrem de norocoasă, pentru că m-am născut în locul, timpul, circumstanțele și cu sănătatea aceasta, cât de norocos am fost să evit să mă rănesc pe mine sau pe alții ireparabil prin comportamentul meu din trecut,

cât de norocos sunt să am atâtea persoane frumoase în viața mea. De fapt, aprind patru lumânări (!): una reprezentând conectarea mea personală cu o conștiință măreață, experimentată prin meditație și visuri, una pentru conectarea cu iubita mea, una pentru conectarea cu munca mea, pentru a fi inspirată de o motivație nobilă, și una pentru o conectare reală cu toate persoanele pe care le întâlnesc. Ezit să menționez asta pentru că pare incredibil de intim și de ritualic și chiar așa este, dar sper că onestitatea și transparența mă vor conecta la scopul meu. Mă rog pentru recunoștință, pentru curaj, pentru bunăvoința de a nu mai avea vechea gândire, pentru a nu mai vedea lumea drept resursa mea de plăceri, ci mediul în care pot fi folositor. Apoi cer să îi ajute pe cei pe care îi întâlnesc să se vindece, ca toate interacțiunile mele să fie patronate de intenții mărețe, când îmi alimentez mașina, când vorbesc cu persoana care mă servește în spiritul unității și iubirii, nu să-l desconsider în maniera mea specifică: „Ești aici să mă servești, tipule, nu-mi pasă de altceva.“ În final, și cel mai ciudat, cer să văd toate semnele, să fiu pe aceeași lungime de undă cu lumea din jurul meu, să știu că realitatea mea este un dans între lumea materială aparentă și propria mea conștiință.

Cer să văd lucrurile de care am nevoie, să primesc mesajele care mă vor ajuta în călătoria mea.

Îți spun fără prea multă emfază că în acest domeniu eșuez frecvent. În mai toate zilele mă pierd în ego-ul și voința mea, în mai toate zilele vechiul model preia controlul. Când sunt în trafic, când lucrurile se mișcă prea încet pentru mine, când mă simt inferior sau amenințat, aceste noi modalități însușite sunt zguduite

și testate. De aceea nu lucrez la acest program singur, consult alte persoane, știind că adesea nu sunt persoana potrivită să-mi diagnostichez propria stare mentală. O abordare mai prozaică a acestui pas poate consta într-un proces de planuri bine stabilite dimineața și respectate fără să fii egoist, incorect sau autocompătimitor. Apoi, la sfârșitul zilei, să evaluezi dacă ai reușit sau nu. Să recunoști sincer în ce moment ai „pierdut contactul" cu scopul tău măreț, când te-au consumat din nou resentimentele, lăcomia, pofta trupească sau oricare ar fi otrava ta. Acestea se vor întâmpla pentru că suntem persoane imperfecte ale căror instincte se ciocnesc. Pentru mine, pasul 11 este o nouă conectare conștiincioasă, o nouă cale, o viață conștientă și trăită după normele spirituale, o viață în care accept imperfecțiunea mea și a celorlalți. Intentionez să trăiesc într-o manieră iubitoare si blândă, știind că, practic, toți oamenii sunt la fel ca mine; toți suferim aici împreună, iar datoria noastră este să ne iubim și să ne ajutăm reciproc.

Pasul 11. Exercițiile: Rămâi conectat la noua ta perspectivă

Adevărul este că mă adresez din punctul apoteotic al persoanei mele și mă îndoiesc că știu mai multe decât tine.

Continui să-mi cer iertare, pasul meu 9 nu este încheiat. Poate nu se va încheia niciodată. Pașii mei 10 sunt adesea imperfecți. Poate că recunoașterea acestor două aspecte este explicația complexității mele permanente. Dar am evoluat mult de la condiția mea de dependent iremediabil prin intermediul acestor principii și cu îndrumarea Puterii mele Măreațe. Acum,

problemele mele reprezintă provocările unei persoane cu un creier agresiv care tinde înspre egocentrism și știu că toate fructele ego-ului sunt lipsite de gust.

Pasul 11 este recompensa renunțării la droguri. Iar prin asta vreau să spun că o parte din mine adoră să „iasă din mintea mea". Ce era cu acel impuls?

Ei bine, era mereu îndeplinit în mod distructiv. La pasul 11, „ies din mine" într-o manieră nedăunătoare, care mă conectează la Realitatea Măreață. Conștiință dincolo de psihicul personal și de construcția biochimică.

Sau, mai simplu spus, când meditez, nu mai sunt eu.

Așa practic rugăciunea și meditația pentru a-mi îmbunătăți „contactul conștient" cu „Dumnezeu".

Aprind patru lumânări, una pentru conectarea mea la conștiință dincolo de frică, memorie, corp și simțuri. Una pentru conectarea cu familia mea. Una pentru conectarea cu munca mea. Una pentru conectarea cu alte persoane. Cer ca toate aceste conectări să aibă loc prin intermediul iubirii.

Citesc literatură spirituală, în cazul meu, adesea, pasul 12 este inspirat și de alte lucruri.

Folosesc meditația mantra pentru a transcende „mintea gânditoare". Aceasta constă în repetarea tăcută și internă a unui cuvânt sacru. Câteodată, urmez meditații îndrumate de videoclipuri de pe YouTube – omule, nu sunt mândru de asta!

Continui timp de aproximativ douăzeci de minute, sperând că, în acest interval, comentariile interne

neîncetate se opresc și pacea atotcuprinzătoare preia controlul. Este nevoie de practică pentru asta. Ai răbdare și nu te critica.

Cere recunoștință și gândește-te la modalități în care o poți arăta și tu altora.

Cer curaj și modalități prin care îl pot demonstra. Cer să îi ajut să se vindece pe cei întâlniți. Cer să văd „semnele“ de pe parcursul unei zile, care mă vor ghida către Sinele Măreț, către cele mai bune acțiuni ale mele. Cer ca gândurile, acțiunile și conștiința de care am parte să vină de la o Sursă Măreață.

Repet în minte trei rugăciuni pe care le știu pe de rost, toate din cadrul celor 12 pași.

Apoi rămân conectat la această pace tot timpul zilei, într-o lume plină de provocări și tentații. De-a lungul zilei, când mă enervez, îmi spun: „Ghidează-mă, folosește-mă.“

Revenind la pasul 10, verific cât de des îmi ies din fire și sunt acaparat de vechea mea gândire, de „defectele caracterului“.

Păstrez legătura cu celelalte persoane mai avansate în acest program decât mine.

Încerc să-mi amintesc că „nu e nimic de obținut“, „nimic din toate acestea nu este real“, „este doar un vis“.

Întreabă-te:

- **Accept faptul că lumea materială și mecanică, așa cum o percep eu, nu reprezintă realitatea obiectivă? (Există lucruri pe care eu nu le știu, pe care nimeni nu le știe?)**
- **Accept faptul că există un anumit aspect al conștiinței mele care nu este guvernat de impulsurile primare biochimice și biografice, sociale și familiale inoculate? (Există ceva mai mult în mintea mea în afară de spălătura pe creier și dorințele instinctului animalic?)**
- **Sunt dispus să trăiesc în voia acestui Sine Măreț, acest Tărâm ulterior? (Vreau să fiu mai mult decât o încâlcitură de lăcomie, nevoi și temeri?)**

Creează-ți propria incantație, propriul „cod de aliniere“ și folosește-l zilnic.

Exemplu: *Știu că nu voi fi fericit dacă îmi voi urma instinctul și voința. Mă dedic canalizării iubirii, slujirii frumuseții.*

12

Privește viața mai puțin
egoist, fii mai drăguț cu
ceilalți,
ajută pe cine poți

Pasul 12: Pentru că am avut parte de o iluminare spirituală ca rezultat al acestor pași, am încercat să transmitem mesajul și celorlalți dependenți și să punem în aplicare aceste principii în toate domeniile vieții noastre.

Acest pas este atotcuprinzător; implică o viață trăită altfel, cu obiective diferite, privită dintr-o perspectivă diferită. Când lucrez la acest pas, nu mai sunt aceeași persoană de la pasul 1.

Aceste trei clauze au legătură una cu cealaltă. Aspectul altruist al acestui pas – „transmite mesajul" – din experiența mea personală adesea se desfășoară așa: o persoană îmi cere ajutorul, eu îmi spun „Nu fac asta, eu ce câștig?", apoi îmi dau seama că nu mai abordez viața din acea perspectivă și sunt de acord să fiu de ajutor cum pot. Apoi mă trezesc, de exemplu, într-o închisoare vorbind despre dependența de droguri și câteodată spun: „Persoana care obișnuiam să fiu nu ar fi făcut asta, era prea egoistă. Dar cel de acum face asta, prin urmare nu mai sunt acea persoană." De obicei, nu spun că „persoana care obișnuiam să fiu" poate fi raportată chiar la acea dimineață. Lucrând la pasul 12, înțeleg că starea mea de bază este egocentrismul; dacă nu lucrez la starea mea mentală și spirituală, devin în mod automat egoist și indiferent la suferința celorlalți. Un prieten obișnuiește să spună: „Viața spirituală este întoarcerea unei canoe din calea unei cascade – dacă nu mai vâslești, ești tras înapoi."

Boala mea mă va trage mereu înapoi, înapoi la sex, la droguri și la egoism. Cu ajutorul pasului 10 putem observa obiceiurile de gândire care cel mai probabil ne vor atrage din nou înspre comportamentele distructive

înainte de a prelua controlul. Cu ajutorul pasului 11 menținem o stare de serenitate și conectare, ceea ce înseamnă că aceste modele nocive sunt mai puțin atrăgătoare. La pasul 12 ne dedicăm unui mod diferit de viață și unui alt scop de a trăi. Acest pas conține confirmarea că obiectivul acestui proces este acela de a induce o deșteptare spirituală, că problema noastră constă în traiul într-o închisoare egocentrică. Asta încă mă înfioară. Singurul lucru de care am fost mereu sigur a fost acela că viața este numai despre mine. Eu și sentimentele mele, cauzele mele, speranțele și visurile mele, triumfurile și eșecurile. De bine, de rău, de obicei, de rău, sunt protagonistul acestei drame și, pentru numele lui Dumnezeu, voi face un show pe cinste din asta. Această fundație mentală defectuoasă m-a condus mereu la comportamente distructive. Asta cred acum, pentru că, la bază, părticica din mine rămasă neafectată de deceniile de autoabuz a știut mereu că obiectivele egocentriste erau lipsite de conținut și aveau rolul de diversiune. Această informație este adevărata noastră locuință: de aici ne provine rezonanța eroismului. De aici ne provin empatia și iubirea. În acest sanctuar intern mereu prezent tânjim să ne întoarcem. Cât de ironic că toate comportamentele mele dependente păreau atât de păgâne și carnale. Hedonism și decadență, propulsate de siguranța că doar plăcerea este reală și nu există nimic dincolo de asta. Drept alinare, mă gândeam că, dincolo de poveștile bizare și religia obscură pe care lumea le tot repeta, conta doar ce puteai obține, ce puteai controla, ce puteai deține. Totuși, experiența mea a refuzat să verifice mitul culturii mele: faima nu mă împlinea, sexul nu mă împlinea, nici banii, nici

luxul și nici puterea efemeră. Nimic nu putea ajunge în interior, unde eram eu cu adevărat; acolo rămâneam mereu singur. „Calea excesului duce la palatul înțelepciunii“, a zis Blake, iar Morrison a fost de acord și eu am încercat să mă conformez. Dar înțelepciunea constă în faptul că nu există niciun „palat“, calea excesului nu duce nicăieri, fiind timpul să te întorci acasă.

„Deșteptarea spirituală“ te ajută să-ți dai seama că nu poți trăi doar pentru tine, transmiterea mesajului îi ajută pe ceilalți când au nevoie, „implicarea în toate treburile noastre“ este obiectivul final, bătut în cuie, cauza scrisă cu un font mai mic, dar cu un impact mare și care nu are cale de întoarcere. Oarecum, persoanele care au alcătuit acești pași știau că urmașii își vor sabota propria salvare și vor sări din barcă înapoi în marea de suferință iluzorie cu prima ocazie.

> Obișnuiam să cred că fericirea era doar distragerea atenției de la durere. Durerea deconectării, a separării de tine.

Ridic țigara din nou, intru în aceeași relație, mai iau o băutură, voi părăsi locul de muncă anul viitor, voi începe dieta mâine, tic-tac, tic-tac, dalta este pregătită. Avem nevoie de durere să ne amintească, ego-ul este un dușman subtil, Sinele Măreț ne oferă liniște sufletească, iar ego-ul își asumă meritele și ne aruncă din nou în sălbăticie.

Deșteptarea pe care am avut-o mi-a spus că pentru „a fi fericit trebuie să am un scop în viață“, iar acel scop nu poate consta în niciunul dintre lucrurile pe care le-am tăiat deja de mult de pe lista mea de indulgențe. Sex, mâncare, prestigiu, putere, bani sau plăcere.

Putem încerca să le raționalizăm, de ce nu, chiar dacă mi se pare că „rațiunea“ este dincolo de limita înțelegerii. Nu există „eu“ – când spun „eu“, la ce mă refer? Amintirile și impulsurile mele, proiecțiile mele mentale și credințele mele? Mașina mea? Degetele mele de la picioare? Tot efortul și energia depuse, iminentele funeralii și apoi un deceniu sau două de anecdote presărate în conversațiile ocazionale sau alte cadavre blestemate ale stagiarilor. Separatismul meu, caracterul meu personal, nu îmi va oferi mult confort în acel moment, iar o viață devotată împlinirii impulsurilor acestei conglomerări ciudate și temporare pe care o duc nu este nimic mai mult decât pieptănarea părului unui cadavru. În tăcere, câteodată gândurile și dorințele se domolesc și nu mai există „eu“, ci doar continuarea conștiinței. Observ asta doar când meditația se încheie, apoi „ego-ul“ apare. Oare această conștiință este universală? Oare câmpul conștiinței care găzduiește individualismul meu este același cu al tău? Asta înseamnă că toți suntem una? De aceea sunt bun cu ceilalți, mă simt împăcat și liniștit, pentru că am trecut dincolo de limita corporală, în nemărginire, înapoi în infinit, înapoi în casa mea? Nu este ușor să înving natura mașinăriei biologice consacrate conștiinței mele, de fapt, pentru mine este imposibil fără ajutor, dar, în comuniune cu tine, mi se reamintește că sinele nu a fost niciodată real; că suntem toți un întreg neseparat, un ocean de vieți mereu tumultuos și nelimitat, care se deșteaptă și uită, se ridică și cade odată cu valurile vieții, fericiți doar împreună.

Obișnuiam să cred că fericirea era doar distragerea atenției de la durere. Durerea deconectării, a separării

de tine. Cu dor, cu râvnire, cu sete, agățați de surogate nevrednice, idoli falși, nesatisfăcuți de obiecte nedemne, care încă ne mai unesc în ciuda voinței noastre.

Dumnezeu știe că nu vreau ca asta să pară predica unui lunatic de pe stradă, dar știi că jocul este în desfășurare și este timpul pentru o schimbare. Vechile idei au eșuat, templul s-a prăbușit, iar băncile sunt falite. Totuși, toate aceste cărămizi și structuri de praf sunt proiecția unui aspect mai profund și cu asta trebuie să fim uniți acum, în siguranță, știind că nu fugim de nimic real.

Acum, la întâlnirile anuale ale celor mai mari organizații din lume, executivii cu putere globală mărturisesc în mod direct că vechile metode eșuează. Plâng pentru inimile lor frânte și imploră să fie aduși acasă. În orașele provinciale ploioase, elevii radioși și adorabili strălucesc prin orașul întunecat în timp ce sume mici sunt adunate pentru un adăpost puțin important pentru cei nevoiași. Toți înfruntă același adevăr: calea sinelui duce doar la suferință, salvarea este calea iubirii.

Eu, cu înclinația mea pentru grandoare, voi fi mereu în favoarea schimbării profunde și a marilor revoluții, declarațiilor nebunești și prolifice de intenție, suferinței de martir și minunilor. Este vremea darurilor umile, actelor tăcute de sfidare iubitoare. Iubirea este sfidarea.

Devino ce trebuie să fii, neîngrădit, sparge codurile eronate ale programului tău bolnăvicios. Le sfidăm prin bunătate, prin ajutarea celorlalți, prin iubirea

celorlalți, nu prin negarea existenței lor. Nu avem nimic de obținut, nu trebuie să ajungem nicăieri, doar dragostea este reală și dovedim asta cu viețile noastre.

Acum, cărțile pe masă – chiar cred că există o Conștiință Măreață în interiorul nostru, independentă de noi, iar dacă suntem conectați cu ea – și putem face asta prin intermediul acestui program –, putem iniția o comunicare. Aceasta este credința mea supranaturală, scepticii ar zice superstițioasă, și presupun că este un aspect definitoriu al multor religii. Aceasta este experiența mea personală și singura versiune a acestui program pe care sunt capabil să o transmit mai departe, dar cum am tot repetat, gramatica mea și înțelegerea acestor lucruri sunt personale și individuale, așa cum trebuie să fie și ale tale.

„O Putere Măreață așa cum o înțelegi tu“ este o frază care împiedică îndoctrinarea și ne scutește de orice discuții prelungite. Fiecare percepe realitatea în mod diferit, fiecare are propriul sistem senzorial, fiecare înzestrează cuvintele cu înțelesuri unice și particulare. Când vine vorba de o Putere Măreață, singura cerință este ca aceasta să fie dincolo de ego-ul tău și să nu fie malefică. Concepția mea inițială, din vremurile în care mă luptam cu dependența, era simplă: am fost capabil să stau departe de droguri mergând regulat la ședințele grupurilor în 12 pași și acceptând principiul conform căruia puteam renunța la băutură și la droguri câte o zi pe rând. Aceste două aspecte combinate erau singura mea concepție de Putere Măreață și erau suficiente pentru a reuși ceea ce până atunci fusese complet imposibil: am încetat să mai consum droguri și să mai beau. Eu însumi uit asta și tu nu vei ști niciodată cât de monumental a fost. Singurele lucruri pe care le

făceam era să mă droghez și să beau, îmi păsa doar de asta și era modalitatea prin care îmi alinam durerea care mă definea. Tranziția de la a lua droguri de pe 12 decembrie 2002 la a nu lua droguri pe 13 decembrie 2002 reprezintă o mișcare atât de semnificativă, încât trebuie să fi fost utilizată o anumită putere pentru a reuși asta. Faptul ciudat că, treptat, câte o zi pe rând, nu am băut și nu am consumat droguri de atunci poate fi catalogat cu ușurință precum „dovada existenței unei Puteri Măreț̦e“, cu siguranță o putere care nu a fost prezentă sau folosită până atunci.

Au fost momente când am vrut să beau sau să mă droghez. După cum îți poți da seama citind acest volum, în fiecare zi apar gânduri și sentimente dificile. Negociez constant cu fosta mea boală. Programul s-a dovedit a fi cel mai puternic atunci când am înfruntat provocări serioase în timpul recuperării. În aceste momente știu să cedez, să nu încerc să ies din durere folosind vechile metode schițate de mine. Folosesc acest program. Am acces la bunătate, empatie, companie și experiență atunci când mă conectez cu alte persoane care merg alături de mine pe acest drum. Folosesc instrumentele de inventar pentru a înțelege mai bine caracteristicile și sursele suferinței mele. Pot îndepărta teama prin rugăciune și meditație, prin conștientizarea continuă că viața mea nu constă doar în relaționarea cu fenomenele exterioare. Și, poate cel mai important, sunt disponibil celorlalți. Sunt mentor; după cum am explicat, mentorul este persoana care te ajută să treci prin cei 12 pași și care, bineînțeles, a realizat deja cei 12 pași. Adică nu ar trebui să am

încredere într-un șerpaș de la poalele Everestului care spune: „Ei bine, nu am făcut asta până acum, dar am o bănuială că vom fi bine."

Și eu am un mentor și un grup de persoane în care am încredere și care au mai multă experiență în situațiile în care eu mă simt temător sau agitat, și îi pot consulta și, cel mai important, asculta. Sfaturile lor sunt mai valoroase decât propriul instinct. Dacă instinctul îmi spune să îmi părăsesc membrii familiei și să devin călugăr în munții Himalayei (alături de șerpașul din ultimul paragraf), iar ei spun că este o idee proastă, atunci rămân acasă, renunț la ideea mea în favoarea lor. Ceva foarte simplu, dar de neprețuit. Prin urmare, nu are rost să urmezi un șerpaș (De ce sunt așa obsedat de șerpași? Nu am nici cea mai mică intenție să plec în munți), când acesta sugerează un drum pe munte, trecând în diagonală de el. Mi se pare foarte avantajos faptul că există persoane care îmi cer ajutorul pentru a le ghida prin acest program. În primul rând, toți sunt la fel de obsedați de sine ca mine, așa că atunci când mă sună să vorbească cu mine, mă scot din tunelul meu strâmt al introspecției și mă aruncă în metropola aglomerată a vieții lor. Îi ascult vorbind despre provocările pe care le înfruntă și lucrurile extrem de nebunești pe care le fac, iar dacă sunt ucenici buni, despre lucrurile pe care vor să le facă (sună înainte de a acționa), pentru a face față bolii pe care o avem în comun. Această boală a deconectării. Nu le ofer sfaturi pescuite ca un somon din râul delirant al minții mele nebune, nu, îi ascult cu atenție și consult mental acest program pentru a găsi o cale de ieșire din nebunie. Dacă primești sfaturi de la alt dependent și acestea nu respectă programul, atunci asculți de un drogat.

Sunt la fel de nebun ca ei, ca tine, adesea chiar mai nebun, să recunoaștem, dar nu îmi folosesc propria biblie scrântită drept ghid, ci fac referire la principiile prezentate aici, așa cum le înțeleg eu. Când fac asta, egocentrismul meu, baza bolii mele, slăbește, pentru că îi ajut pe ceilalți, acesta fiind antidotul cel mai necesar în cazul nebuniei mele, apoi mă aud zicând ceva înțelept și îmi spun, ca un adevărat prostănac: „Hei, ar trebui să fac și asta!“ Când mă aud spunându-i unui ucenic: „Ei bine, dacă te uiți la pornografie, nu o să te simți mai puțin singur sau mai valoros“, este dificil să închid telefonul și să-mi dau jos pantalonii fără să mă simt puțin ridicol. Să ne uităm la greci (haide): au vorbit despre „umor“, și „zeități“, și „furii“ care posedă și direcționează miturile eroilor. Joseph Campbell spune că atunci când suntem furioși sau cuprinși de gelozie ori de pofte trupești, aceste energii supranaturale pun stăpânire pe noi. Când îmi schimb atenția de la viața și problemele mele la viața și problemele persoanei de la capătul celălalt al firului, trebuie să închid circuitul propriilor mele gânduri și *psyche* și să accesez altul, iar acest proces trebuie, bineînțeles, să aibă o componentă biochimică. Atenția și intenția sunt navigația prin satelit și combustibilul conștiinței.

Pentru a ajuta pe cineva să treacă cum se cuvine prin acești pași, după cum ți-ai dat seama din această carte, ia destul de mult timp. Pasul 5 în special este un efort al iubirii. Stai acolo, oră după oră, ascultând pe altcineva vorbind despre sine, cu singura intenție de a-l ajuta. Deci, țineți-vă bine, prieteni, vechiul Russ nu obișnuia să fie așa – dacă ascultam pe cineva, însemna fie că urma să facem sex, fie că avea să-mi dea bani.

Acum, când ascult un amărât vorbind despre viața lui, de parcă fusese ales prin sondaj pentru o verificare la aeroport, sunt conectat la compasiunea mea neglijată, la empatia mea și la bunătatea mea. Când simt aceste forțe deșteptate în interior, simt că renasc.

Când sunt disponibil pentru cei care au nevoie de mine cu adevărat, când sunt acolo pentru a „transmite mesajul dependenților care încă suferă", am un nou scop. Când sunt în preajma altor dependenți ca mine, care se află la capătul celălalt al acestui program, la cel al suferinței, simt recunoștință pentru norocul meu. Nu puteam să mă vindec, viața mea devenea din ce în ce mai proastă, iar acum sunt eliberat de dependența activă, câte o zi pe rând. Ce ușurare. Literatura pe care se bazează aceste mișcări nu o descrie ca pe un „remediu", ci ca pe o „reprimare zilnică"; această boală este încă acolo, o simți în tine, în temeri, furii și supărare, chemându-te înspre vechiul tău comportament. Poți evita asta doar lucrând continuu la acest program, în acest caz la pasul 12, „transmițând mesajul dependenților care încă mai suferă". Aș putea să spun chiar, în viața mea egocentristă, în această lume egocentristă, că acest decret este, într-adevăr, revoluționar. Unde mai sunt prețuite aceste valori? Unde sunt practicate? Doar în locațiile extreme. Când mă întâlnesc cu cei care lucrează în căminele pentru persoanele fără adăpost, în taberele de refugiați sau în spitale, simt că văd niște sfinți, și într-un fel chiar așa este, pentru că au depășit valorile culturii noastre și s-au dedicat unui alt drum.

Sunt sigur că există asistente egoiste și arogante în departamentul de urgențe de la NHS, doar că eu nu

le-am întâlnit. Fie că discutăm despre individ sau despre societate ca întreg, aceste valori nu mai pot rămâne marginale, trebuie să devină centrale.

Deci, dacă „ai avut o deșteptare spirituală", asta înseamnă că te-ai trezit la realitatea în care tu și gândurile tale nu sunteți centrul universului, acestea nici măcar nu sunt adevărate și nu te fac fericit – este timpul să renunți la ele și să faci loc „noilor gânduri". „Am încercat să transmitem mesajul dependenților care încă mai suferă" – acum suntem buni cu ceilalți și încercăm să-i ajutăm, nu îi mai privim ca pe niște tonomate de vânzare a cărnii, capabile să livreze puțină plăcere, dacă introducem moneda potrivită. „Și practicarea acestor principii în toate aspectele vieții" – în relațiile de familie, în căsnicii, la locurile de muncă, în mașină – acum încercăm să fim înțelepți, compătimitori și buni. Ușor de zis, mai greu de pus în practică. Este imposibil să avem o viață perfectă, dar cel puțin avem anumite obiective de atins acum și pentru tot restul vieții.

Nu trebuie să facem asta în Ierusalim, ci mai bine unde ne aflăm acum. În interior. Sau poate în Slough.

Centrul persoanelor fără adăpost din Slough găzduiește o varietate de oameni. Aici există un simț al comunității surprinzător. Mai mult decât o comunitate. Sunt o familie.

Trăiesc unul lângă altul, se ceartă, zâmbesc și se încruntă în Slough. Tinerii fără adăpost sunt acum dependenți de „spice", un pachet de durere gălăgioasă mereu schimbătoare și amortizantă. Cu un pas înaintea legii, precum Joker, acest drog legal și ușor de obținut este ieftin ca un pachet de chipsuri și la fel de

dăunător pentru sănătatea ta. Tinerii sunt slabi ca ogarii și cocoțați pe un piedestal instabil de violență deliberată. Băieți sensibili. Fete cu părul de culoarea acadelelor, presupuse traficante de sex, cu toate venele la vedere, inclusiv cele de pe față. Tipii polonezi arată ca agenți din forțele speciale aeriene, gata de luptă, ca un furnir masiv lăcuit.

> Gruffy, de care auzi înainte de a-l cunoaște, este un om fără adăpost de calibru mare. Longevitatea face parte din proces, dar legenda lui îi precede vârsta. Tăria și constituția lui te lovesc la fel de tare precum mirosul. Deși mirosul este generic, el este unic.

Este greu să comunici cu ei, chiar și să fii compătimitor, tăria lor și prejudecata mea complotează și se ciocnesc, și conchid că sunt construiți pentru a îndura durerea. Supraviețuitori, nu deplasați, ci adaptați. Magazinele de acolo reflectă nevoile clienților, după cum presupun că fac toate magazinele, beri poloneze cu denumiri ciudate, pline de consoane, aranjate pe rafturile magazinelor indiene.

Eu și noii mei prieteni din gașca „nu mai bea“ am fost acolo într-o sâmbătă să ne facem utili. În bucătărie, câțiva hinduși făceau același lucru, își ofereau ajutorul, și am evitat cu grijă un conflict tip Monty Python, fără să insistăm să se ducă naibii și să-și ofere ajutorul în altă zi.

În schimb, ne concentrăm pe prietenie și muzică, un tovarăș al meu, Kane, aduce câțiva muzicieni cu intenții bune și aceștia cântă destul de tare într-un colț murdar municipal, cu gresia crăpată și scaune zgâriate de școală, în cantină. Hindușii fac ce fac ei mai bine și

servesc salată și curry în boluri de aluminiu polonezilor nezâmbitori și puternici, fetelor sarcastice cu părul ca de acadea și băieților cu pătrățele pe abdomen și unghiile murdare. Prietena mea Vicky m-a ademenit cu caracterul ei sensibil, dar puternic, specific acestor femei, femeilor care știu cum este să trăiești pe stradă, știu cum este să fii învins și cunosc bărbații, dar încă se mai îmbracă în pantaloni gri sport și au încrederea unor avioane care aterizează pe piste largi.

Gruffy, de care auzi înainte de a-l cunoaște, este un om fără adăpost de calibru mare. Longevitatea face parte din proces, dar legenda lui îi precede vârsta. Tăria și constituția lui te lovesc la fel de tare precum mirosul. Deși mirosul este generic, el este unic. Este dependent de heroină intravenoasă și de bere Tennant's Super sau de echivalentul polonez al acesteia, oricare ar fi el. Deși el este la fel de britanic precum veteranii de război. Oameni extrem de patrioți care ar fi murit pentru credința lor, dar acum trăiesc în afara ei. Primești doar cât sunt dispuși să-ți ofere, așa merge treaba cu persoanele fără adăpost. Gruffy face pe durul. Un jargon cald și mârâit care pare, ei bine, ursuz.

– În regulă, Guv, spune el.

Sunetul aspru te ține la o distanță de un braț de el. Este și charismatic, acadelele și spălătoarele se dezintegrează în fața legendei lui.

– Este în probe. Nu se poate apropia la mai mult de 16 kilometri de Slough. Este în probe. Dacă îl prind cu băutură, îl trimit la închisoare, fără judecată, fără nimic. Este în probe.

– Ce sunt probele?

– Probele sunt perioada în care te pot prinde și închide fără proces de judecată, pentru încălcarea condițiilor.

Gruffy nu reacționează la povestea spusă de el, este deja veche. Nu are un adăpost de mulți, prea mulți ani, este precum un copac plantat pe stradă. Încă de la ieșirea din armată.

Bineînțeles, oamenii disperați te privesc ca pe un bun. Toți facem asta în modul nostru subtil. Ce poți face pentru mine? Pentru un dependent atât de experimentat precum Gruffy, tranzacțiile sunt destul de clare, vrea bani. Mă bucur că-i pot fi de folos, de aceea sunt aici. După ce am îndeplinit obiectivul, se întâmplă ceva, în timp ce stăm jos amândoi. Eu mănânc salată, iar Gruffy face orice altceva, probabil bea sau înghesuie o baghetă împachetată prea strâns într-un rucsac prea plin. Dar niciunul nu pleacă nicăieri. Nici eu, drogat cu Hristos, acel Hristos pe care-l găsești peste tot suferind de conectarea pe care o putem obține când universul se golește deodată pentru că, pe scena suferinței, știm cu siguranță că timpul și spațiul sunt eterne, iar corpul moare. Ne ținem de mână, încă așezați. El lăcrimează și eu la fel și toți ceilalți din jur. Durerea din ei este distilată.

Ies afară în zona de fumat, amenajată din cherestea, așa cum poți vedea în centrul unei grădini, construită, din câte știm, de fumătorii aflați sub supraveghere, ca parte dintr-un program. Această oază neatrăgătoare dintr-un birou aglomerat, o bucătărie modestă plină de grăsime, sufragerie combinată cu hol, lipsa adăpostului este o așteptare continuă, un duș, câteva

toalete. Sus, câteva „spații de conferință“, nu știu cine ține conferințe, și un depozit de haine donate. Mulți blugi și nu suficiente șosete și chiloți.

– De lenjerie intimă au cea mai mare nevoie“, spune Vicky deschizând ușa unui fel de peșteri amărâte a lui Aladin, plină de comori la mâna a treia.

– Oamenilor li se pare ciudat să doneze chiloți.

De ce nu mă miră? Intimitatea piesei de lenjerie, pliul care ține testiculele, amintirea constantă a banalității noastre, teroarea ridicolă a stării lor proaste, manifestată prin „pentru numele lui Dumnezeu“.

Ne adunăm afară sub acoperișul adăpostului pentru fumat, ca un grup de urangutani care se cațără ca vița.

– Poate sta și el, dacă se comportă bine, spune Vicky și rânjește cu rânjetul lui caracteristic, murdar.

Iubita lui mă avertizează că este nebun, dar și blând, în timp ce el se învârte și adună în jurul lui un alt grup care rulează și aprind țigări ieftine. Nu sunt Marlborough, asta pot spune cu siguranță. În mod natural și necesar, atenția se îndreaptă către legenda Gruffy. Serviciul militar din Insulele Falkland, perioada incredibil de lungă de stat pe străzile din Slough, condamnările la închisoare, comportamentul nepotrivit care face inevitabile închiderile viitoare. Alegerea dintre a merge sau a staționa pe banda rulantă din aeroport.

– Arată-i picioarele, spune Lemony, care pentru o clipă stă pe loc înainte de a se îmbarca într-o mișcare de târâre verticală, iar Gruff îl ascultă.

Știi că trăiești oroarea adevărată atunci când simțul cel mai afectat nu este vederea, ci mirosul. Gruffy

dezlipește bandajele îngălbenite care alcătuiau o compresă neregulată în jurul gambelor lui, iar duhoarea se ridică vizibil, precum aburul, și mulțimea se clatină ca de o uimire blestemată, precum americanii amuzați de David Blaine. Când ajunge la ce ar fi trebuit să fie piele, bandajul trebuie să fie tras ca un ingredient nedorit, scoțând la iveală în cele din urmă o masă îngrozitoare de ulcere și cratere, fiecare supurând de puroi. Încerc să respir doar pe gură și să evit mirosul, dar sunt conștient că mănânc moleculele pe care le respiram din acest bufet macabru de piele moartă. „Dependența omoară", mă gândesc eu, „îi mănâncă tot corpul, înainte să-l fi părăsit".

Încă vag euforic de la electricitatea altruismului din jur, încerc să rămân pe frecvența semnalelor sfinte care cred că sunt prezente atunci când nu sunt setat pe „fundul meu FM" și decid că este datoria mea să curăț rănile lui Gruffy. De fapt, cred că a fost ideea tovarășului meu Nik, dap, sunt sigur că a fost ideea lui, dar nu vreau să diminuez sentimentul de conectare și de sfințenie pe care-l aveam în legătură cu această suferință extrem de neplăcută, așa că să zicem că a fost ideea mea.

Eu, Nik și Lemony am mers la magazin să cumpărăm provizii, lucruri pe care trebuie să le iei pentru a curăța ulcere severe de la picioare, dacă știi foarte puțin despre ulcerele severe de la picioare. Bandaje noi, tifon, dezinfectant, mănuși de plastic, mergând toți trei pe culoarul farmaciei din Slough precum niște răzbunători.

Ne oprim într-un magazin indian cu băutură poloneză pentru a le cumpăra câteva lui Gruffy și celorlalți.

Niciodată nu am impus abstinența când băutura și drogurile sunt clar necesare. Nu este treaba mea să judec ce face un om al străzii pentru a lupta cu suferința lui intolerabilă.

Cred că înțelegerea și compasiunea, chiar și în această formă dubioasă, aduc mai multă alinare, speranță și inspiră mai mult la schimbare decât judecata în necunoștință de cauză. Sau după cum spune Bill Hicks: „Bineînțeles că banii ăștia sunt pentru droguri. Drogurile sunt destul de importante pentru un dependent."

La plecare, strig la Lemony să se grăbească într-un mod mult prea familiar, iar el îmi răspunde imediat:

– Nu-mi pasă că ești Russell Brand, te bat de te snopesc.

Nu spun nimic, dar mă gândesc că aș putea să-l dobor datorită cursurilor mele recente de jiu-jitsu, deși, privind în urmă, ar fi fost al naibii de neplăcut și ar fi distrus toată munca noastră din acea zi. Din experiența mea, oamenii care nu au nimic de pierdut sunt oponenți formidabili, chiar dacă sunt slabi. Vreau să spun că probabil e mai bine că nu ne-am luptat.

Ce vieți tihnite au acești dependenți din Slough. Reduse la durerea provocată de un vârf de ac. După ce am încheiat conflictul cu Lemony, adică după ce mi-am cerut scuze că am strigat la el în curtea SHOC în timp ce el făcea tracțiuni la bară în ușa biroului, ne-am întors la o cavalerie șubredă. Acest tânăr clar dificil, capabil să fie un nemernic, om al străzii și gata de luptă, este concentrat și entuziast de această misiune de prim ajutor, motivat doar de intenția de a-l ajuta pe Gruffy. Un obiectiv clar și altruist. Acum, când ne

întoarcem toți de la farmacie, lucrăm la un program. Trei dependenți aflați la diferite momente ale călătoriei, acum trecând dincolo de diferențele dintre noi pentru un obiectiv simplu. Îl luăm pe Gruff din curte de la țigări și împrumutăm un bol de aluminiu de salată. Mergem într-o sală de conferințe de sus, eu Nik, Lemony și Vicky. Gruff se așază pe un scaun de plastic și închidem ușa după noi. Când îi ridicăm blugii deasupra genunchiului și încep să se vadă bandajele, mirosul se intensifică. De parcă mirosul de dinainte era lumina soarelui și acesta era însuși soarele, o sursă arzătoare de duhoare nemiloasă. Mă întreb cum ar arăta dacă ai putea să o vezi. Mare.

Vicky este profesionistă, ea însăși a trăit pe stradă, Nik la fel, Lemony încă nu are un adăpost, așa că sunt Micul Lord din această operațiune de salvare și trebuie să stau în fată si să evit să mă uit la răni. Abia am dezvelit un picior când Nik (din nou!) a decretat că este prea mult pentru noi și avem nevoie de un medic.

> Nu știu dacă voi mai folosi vreodată droguri, dacă voi mai bea sau voi cădea în promiscuitate ori în goana egoistă după bani și reputație, dar știu că atunci când îmi trăiesc viața, câte o zi pe rând, și urmez un program simplu, sunt un om întreg și util.

Când mă uit la pielea tibiei, care seamănă cu o mlaștină extraterestră care bolborosește, este dificil să îl contrazic. Bineînțeles că Gruffy este băut. Nu băut cum este un non-alcoolic, care are un aer de Conga ametită, nu, un betiv la datorie, beat în stare pură, beat cui, beat turtă, totuși după o perdea de băutură, apoi o perdea de mândrie spulberată a oamenilor care renunță. De parcă ar fi departe, într-un puț.

Nu este înnebunit să meargă la medic, vă spun eu, probabil din cauza unei lipse totale de încredere în instituții, și cine poate să-l învinovățească? Dacă mi-aș fi petrecut tinerețea încasând gloanțe în bătălia de la Goose Green pentru Thatcher și apoi m-aș fi întors în Marea Britanie și aș fi ajuns om al străzii în Slough, încrederea mea în autorități s-ar fi diminuat. Și mai mult de atât, am sentimentul că încercarea de a rezolva această problemă este zadarnică. Cu atât de multe straturi râncede de ridicat și de eliminat, atât de multă durere acumulată pe care Gruffy o simte, ar fi fost mai ușor să ne îndreptăm către mormânt, decât să înfruntăm schimbarea.

În timp ce îl băgăm pe Gruff în Mini-ul meu luxos, împreună cu Nik și Bear – o, da, mi-am luat cu mine ciobănescul german zăpăcit – observ cum îmi reacționează mintea la stimuli necunoscuți. După cum știm, baza dependenței este egocentrismul. Recunosc acest diagnostic. Îmi dezvolt perfect interesul de sine natural și auto-conservarea într-o stăpânire a auto-obsesiei imperceptibilă (pentru mine), dar atotcuprinzătoare. Mă gândesc doar la ce vreau. Încep să privesc lumea ca o mulțime de lucruri utile mie sau nu și reacționez corespunzător. Nu pare atât de egoist cum sună atunci când fac asta. De exemplu, în timpul vieții mele privite prin prisma continuă a dependenței de sex, care în cazul meu a luat forma promiscuității heterosexuale, nu eram conștient, și aș fi negat asta dacă mă confruntai, că nu-mi păsa deloc de impactul comportamentului meu asupra femeilor cu care mă culcam. Asta nu înseamnă că nu aveam un comportament blând sau afectuos, iar din perspectiva mea externă, niciodată nu am întrecut limitele morale,

dar în realitate consumam experiența ca pe o distracție și ca pe un sedativ, într-un mod obsesiv și compulsiv din care nu puteam evada și pe care nu-l puteam conștientiza pentru că se afla în locul conștiinței mele.

Doar după ceva timp, sentimentele mele de vină și goliciune, combinate cu o sensibilitate dezvoltată față de răul emoțional făcut partenerelor de sex, au fost destul de semnificative pentru a-mi provoca fosta perspectivă. O perspectivă susținută cultural. Într-un model mecanic, un model materialist, „un bărbat face sex cu adulți în mod consensual", are puține consecințe negative practice. Unele dintre acestea sunt: boala, infidelitatea din partea lor poate duce la o altercație. Doar când avansăm în condiția unei Perspective Mărețe, comportamentul este nu numai provocat, ci se desfășoară complet. Dacă ai o perspectivă mecanică asupra lumii – conform căreia „omul este un tip de robot biologic și creierul lui este un fel de computer" –, introducerea unei moralități care a evoluat cel mai bine ca un fel de liant social „hai să cooperăm" pe stilul din Sesame Street este un instrument tocit în fața spațiului nelimitat. Chiar și ateist vorbind, standardul umanist la care cineva apelează când discută idei precum „corect" și „greșit" pare încâlcit. Într-un model umanist dualistic, corectitudinea, sau binele, nu este mai valoroasă intrinsec decât greșeala sau răul.

Cumva, prin moderarea interacțiunii mele cu materialul și senzorialul, am ajuns să cunosc personal diferite tipuri de conștiință care par asemănătoare cu cele a lui Shakespeare, Augustine, Mohamed, Siddhartha, Martin Luther King, Gandhi, Rumi, Iisus și alte câteva mii pe care prostănacii și conformiștii îi

consideră „Dumnezeu“. Mai rezistă puțin. Acestea sunt vremuri profane. Tocmai am fost cu iubita mea să discutăm cu un preot pentru a ne căsători în biserica lui, iar Dumnezeu nu a fost menționat, de parcă asta ar fi provocat o oarecare jenă; simt aceeași tensiune și când scriu despre asta. Nu e ca și cum ateii dețin cele mai bune conexiuni, deși unele dintre persoanele pe care le admir cu adevărat sunt atei convinși, dar asta este era în care trăim, domul mecanic care ne protejează de eternul care îmi provoacă consternație. Refuzul de a ne deschide inimile misterului. Chiar și o frază precum „să ne deschidem inimile în fața misterului“ mă face să mă simt un pic îngrețoșat de sinceritatea ei, dar nimic nu mi-a dat o impresie mai puternică de neștiință colosală decât discursurile unor oameni de știință, ale unor lideri spirituali, nu ale unor oarecare, mărturisind că limitările înțelegerii depind de analiza materială.

Eu (precum sfinții, înțelepții și profeții de pe lista mea timpurie de personalități cu greutate pe care de data asta sunt prea rușinat să le repet, în cazul în care ar părea că încerc să mă trec și eu pe inventarul celor măreți, ceea ce și fac) simt că aici lucrează o altă putere. Simt că și eu, în călătoria mea înspre libertate din starea de dependență activă, suferită, practic, din motive egoiste, am fost conectat, din greșeală, la această putere. Cred că oricine poate reuși. Asta se află la baza acestei cărți, acea dependență, oricât de severă sau superficială ar fi, este o încercare sinceră de a aborda o problemă reală, lipsa împlinirii pe care lumea materială nu o poate satisface. Prin urmare, soluția la această problemă este conectarea spirituală. Aceasta nu este ideea mea. Este posibil să fie ideea lui Carl Jung

sau a fondatorului AA, Bill Wilson. Ideea este că nu contează dacă pariezi până la punctul în care îți face rău, dacă bei prea mult, dacă ești pierdut în propria viață și îți este greu să recunoști chiar și față de tine cât de nefericit ești, cât de teamă îți este de viitor, de moarte, de alte persoane, de sărăcie, de a nu fi suficient de bun, suficient de sexy, suficient de subțire, suficient de dur, suficient de faimos, dacă simți că nu ești de ajuns și că „totul va fi bine doar dacă vei fi X, Y, Z", cred că te încadrezi în spectrul dependenței. Conform acestei definiții: „Încercarea de a rezolva o problemă internă prin mijloace externe, în ciuda consecințelor negative."

Sunt sigur că, precum oricare alt idiot aproape incredibil, am pus acest impuls, această dorință, această nevoie, de prea multe ori în funcțiune – am încercat să rezolv acest sentiment de goliciune, nemulțumire, inutilitate, în diferite situații din viața mea meschină cu ciocolată, heroină, dat mare, masturbare, devenit faimos, bani, cocaină, implicarea în relații interesante, intrarea în politică, autoagresiune, vomitat, furie și sincer, domnule Shankly, totul a fost un carusel de probleme absolute. Precum în acele analogii nemernice care la început te enervează, totul a fost de la început în interior. Dar uite o analogie enervantă, oricum, povestită mie de către prietenul meu extrem de evoluat spiritual și rivalul meu din literatura *self-help*, Radhanath Swami, pe care o parafrazez în numele Domnului: „Există un tip de capră, capră mosc, care și-a câștigat numele de la duhoarea pură și frumusețea veritabilă, această capră este foarte apreciată de industria de parfumerie (nenorociții) pentru că cei câțiva stropi din acest mosc

din glandele ei, odată extrași, aruncă în aer orice sticlă de parfum minusculă de Paco Rabanne sau orice altă marcă. Capra mosc (sau căprioară, nu-mi amintesc) își petrece întreaga viață zburdând pe cărările montane periculoase, cu blana prinsă în ciulini (și posibil vânată de cei de la Calvin Klein), în căutarea ei hotărâtă și lipsită de iubire pentru sursa acestei arome fascinante, când în realitate trebuie doar să-și ridice botul din propriul fund. Sau oriunde se află glandele secretoare. Deci, acum știi, sursa acestei fericiri mult tânjită se află în interior.

Acum, bineînțeles că lucrurile sunt mai elaborate de atât, altfel aceasta ar fi fost o carte foarte scurtă și neprofitabilă. Până la urmă, prin mulțumire, bucurie, distragerea atenției (ca o capră căreia i-ar fi fost mai bine să se mulgă singură) care s-a concentrat pe droguri, locuri de muncă, iubitul perfect, este posibilă prin setarea pe un aspect diferit al propriei tale conștiințe.

Nu știu dacă voi mai folosi vreodată droguri, dacă voi mai bea, voi cădea în promiscuitate ori în goana egoistă după bani și reputație, dar știu că atunci când îmi trăiesc viața, câte o zi pe rând, și urmez un program simplu, sunt un om întreg și util. Ca parte din acest program, o parte integrală, o parte din adâncul meu pe care o resping cu violență atunci când nu sunt echilibrat, trebuie să mă fac util celorlalți. În acest caz, „abuzul“ este cel care conduce, iar Gruffy este „cealaltă“ persoană. Nik stă în spate, iar eu conduc prudent înspre Wexham A&E în timp ce încerc să ghicesc ce muzică i-ar plăcea lui Gruffy. Pare că îmi amintesc de acest fiasco pus în scenă, în cele din urmă, de Spandau Ballet în „True“. Este o zi călduroasă și

picioarele lui Gruffy se coc bine, dar cel puțin el nu consumă cocaină în timp ce mergem pe drumurile de țară spre un spital subfinanțat pe care nu pare să aibă chef să îl viziteze – asta știu cu siguranță că este adevărat.

În ciuda – ba nu – din cauza acestei inconveniențe agravante sunt implicat sută la sută în acest moment și nu mă gândesc deloc la mine.

Sunt dedicat acestei mici misiuni de a duce la spital un huligan veteran. De parcă transferul într-o mașină s-a tradus pentru creierul alterat de băutură al lui Gruffy ca un fel de *Beano**, iar el pare al naibii de vesel în timp ce-l acompaniază pe Tony Hadley la refren. „Acesta este sunetul sufletului meu." Sper al naibii ca așa să fie, Gruffy.

În debutul privilegiului reprezentat de ultimii zece ani, rareori am vizitat spitalele NHS, așa că nu sunt foarte pregătit să interacționez cu parcările mașinilor, bariere, reguli și refrenul „Nu parca aici, este spațiul dedicat ambulanței", dar fac ce pot mai bine, știind că de îndată ce Spandau se termină, trebuie să-l internăm pe Gruff într-o instituție și abia atunci începe adevăratul balet. Eu și Nik ne ocupăm de sarcinile administrative inițiale, asta după timpul obligatoriu de așteptare în care mă simt recunoscător pentru lucrurile din viața mea care mă deosebesc de Gruffy – părinți care mă iubesc, o parteneră care mă iubește, starea de trezvie, un job bun, o locuință, sănătate, haine curate, dinți, pantofi, animale de companie – este o listă lungă și totuși există o conectare. Când mă opresc și mă uit în ochii lui, este clar că diferențele esențiale dintre noi sunt puține și nesemnificative. Totul se poate reduce la

noroc. Orgoliul neexaminat se complace imediat. Îmi este foarte ușor să mă gândesc că există un merit în situația mea, câteodată mă întreb: „Nu că m-am descurcat bine, în ciuda prevestirilor, depășindu-mi originile umile, devenind un comedian faimos?“ Apoi mă opresc și îmi amintesc cum am ajuns, de fapt, la toate aceste reușite. Cum este, de fapt, construită povestea din capul meu despre realitate, propria mea realitate, nu fictivă sau înșelătoare într-un mod răzbunător, ci mai degrabă o versiune a realității creată ca să mi se potrivească.

Pe scaunul de plastic din Wexham A&E, Gruffy intră și iese din starea de conștiință corespunzătoare pustietății dependenței lui, decadență și durere. Se supune procesului în mod autonom, renunțând la voință în detrimentul meu și al lui Nik, în această situație, furnizorii motivației necesare pentru a confrunta simptomele cutanate ale problemei profunde la nivelul magmei. Se agită foarte des și amenință că pleacă, iar eu și Nik suntem cei mai mari susținători ai bandajelor. Cred că este o iubire parentală și optimistă. Toate interacțiunile cu membrii personalului reprezintă provocări pentru care eu și Nik trebuie să stăpânim natura explozivă a lui Gruffy, care seamănă cu niște plăci de faianță prost lipite. Primul tip abia dacă îi cere câteva informații personale, dar Gruff tot face abuz de *bons mots*.

Este amuzant să văd lumea prin ochii lui. Este un conglomerat ciudat de viață și moarte. Severitatea condiției lui reprezintă distilarea vieților noastre. Moartea se apropie, viața este grea, ce ar trebui să facem? Interacțiunea care provoacă cea mai arzătoare reacție este cea care ne îndrumă pe o rută

condescendentă, dar necesară și utilă, codată de culori către zona mov, unde i se ia sânge lui Gruffy. Asistenta romîncă (Probabil? Oare am făcut această presupunere doar pentru că ia sânge?) este cam prea necoaptă, fragilă și sensibilă pentru a-i face față lui Gruff. În momentele în care își ridică voalul de pe personalitatea de fațadă, „Guv cel bun", este înfricoșător. Durerea pe care o ascunde este exact acea durere care împinge oamenii la crimă. I se schimbă privirea, i se încordează maxilarul, conformismul și așa minim este dintr-odată lepădat, fălcile șubrede se ridică să-și arate colții ascuțiți și mă întreb dacă sunt calificat pentru asta. Dacă aici este nevoie de cineva care să facă un bine. Dar a le fi de folos altora face parte din programul meu, în special în cazul celor care suferă de aceeași boală ca mine. Cum te strecori atunci prin complicații, când un astfel de program sare în aer? Gruffy este înfricoșător și posibil violent. Niciodată să nu înfrunți singur un dependent – pentru că ești în minoritate în fața lui plus a bolii lui, plus boala ta versus tu. Deci fac asta împreună cu Nik. Cum te poți împiedica să profiți de situație pentru avantajul tău spiritual? Bineînțeles că nu există ceva precum avantajul spiritual, imediat ce avantajul este căutat, te afli pe domeniul ego-ului. Deci chiar și dacă scrii despre asta, puritatea este compromisă, dacă nu chiar anulată. Cum eviți să te gândești doar la rezultat? Faci ce poți mai bine și renunți la rezultat. Este ușor să fii prins în capcană în oricare dintre aceste momente. Până la urmă, faci ce poți mai bine.

Asistenta tot încerca să găsească o venă cu acul pe sub pielea lui Gruffy. Pare că privim un mușuroi de cârtiță care distruge un gazon în desenele animate. Niciun

noroc cu mâna stângă. Gruffy înjură și Nik și eu îl stăpânim subtil, ținându-l de vorbă. În acest moment, își dăduse pantalonii jos. Aceștia au o calitate organică, sunt uzi și uscați în același timp, de parcă moartea din ei este reziduală, a consumat viața, precum compostul. Asistenta merge pe partea cealaltă a tărgii să-și încerce norocul cu celălalt braț, în timp ce Gruff, acum cu totul într-o dispoziție arțăgoasă, mormăie înjurături și spune „Găsesc eu o venă nenorocită“, iar asistenta se simte puțin hărțuită. Încearcă să intre pe sub pielea din interiorul cotului drept, de parcă ar vrea să recupereze un telefon din spațiul dintre canapea și perete, când, până la urmă, batjocura lui Gruff o enervează și spune „Nu pot să fac asta“, își aruncă instrumentele de lucru într-un coș galben și pleacă din spațiul strâmt.

În ceea ce va deveni o figură de stil extrem de uzată, Gruff se întinde să-și ia blugii de-o viață, spunând că el s-a săturat, iar eu și Nik încercăm să-i potolim flăcările intermitente ale furiei neputincioase. Mi-a părut rău și m-am enervat pe asistentă în același timp. Îmi pare rău din cauza locului ei de muncă dificil, prost plătit, mult prea încărcat și subapreciat, și sunt nervos pentru că nu l-a tratat bine pe Gruffy. Și înainte de a putea să accept că rolul meu nu este acela de a judeca, ci de a încerca să fiu de ajutor, asistenta perfectă dă buzna înăuntru. Este perfectă pentru această sarcină, robustă și cu o voce groasă.

– Am fost gardian la închisoare, spune ea, iar eu și Nik ne minunăm.

În mod deplasat, i se adresează lui Gruffy cu „tipule“ și îl manevrează cu eleganța liniilor de asamblare. Are un timbru al vocii care-i modifică întregul comportament.

– Bine, tipule. Vreau să-ți dai jos blugii și să te așezi pe pat.

Gruff deschide gura să scoată o flacără, dar:

– Sunt aici să te ajut, tipule, așază-te pe pat.

Autoritatea exprimată cu ușurință de agenta de escadrilă și cazarmă îl ațintește pe omul nostru și îl așază ușor, dar ferm, înapoi pe pat. Cred că de asta este nevoie, îmi zic, amintindu-mi de prima mea întâlnire cu iubirea dură.

Agentul meu de atunci, cu iubirea lui atât de dură, încât nu părea deloc iubire, m-a tratat cu o privire intensă în ochi și o lovitură în gură. A fost cineva care a stat între mine și autodistrugere și ura de sine, nu ca o mamă sau ca o bunică cu ochii în lacrimi, nu, ci cu o autoritate „no pasa nada“, „este de ajuns, dragă“, „stai jos până nu te dobor“. Iar aceasta este una dintre trăsăturile masculine neglijate, dar frumoase. Nu exclusiv masculină, bineînțeles, dar poate că absența ei se simte cel mai tare în domeniul masculin. Această asistentă, pe care sunt aproape sigur că o chema Sheila, deținea această trăsătură. Gruffy s-a conformat. Trebuia să aibă grijă de un departament întreg, așa că a plecat curând și ne-a lăsat pe banda rulantă cu sângele lui Gruff neprelucrat și am așteptat un medic. A durat ceva.

Eu și Nik stăm cu Gruffy în schimburi. Când rămân singur cu Gruffy, îl întreb cum s-a trezit pe partea

proastă a apocalipsei. Un tapet viu care se desfășoară în timp real, plin de pierderi, durere și tristețe, cu viața pusă în așteptare.

Îl rog să nu-mi spună „Guv“, ci Russell, pentru că, în mintea mea, asta va ridica cortina pe care el o trăsese între noi. Dar la fel ca desfăcutul bandajelor, rememorarea trecutului este dureroasă pentru el. Cocoțat într-un pat de spital, într-un halat idiot fără spate, cu un imprimeu floral inutil și șters, bălăgănindu-și picioarele mici. Îmi povestește despre o soție și copii și o viață avută cu șaptesprezece ani în urmă. Îmi povestește despre viața în forțele speciale, oarecum. Dar comunicarea lui este voalată. Poate din cauza propriei mele inabilități de a face față intimității, care este, de fapt, doar realitatea, pornesc camera telefonului și îl filmez. El își dă seama, dar continuă și dintr-o frustrare neașteptată începe să spună: „Am încercat de atâtea ori să-i pun capăt. Să termin cu asta“, mimează că își injectează gâtul atât de agresiv, lovindu-se în gât, o autodistrugere atât de reală încât este și groaznică. Apoi tușește atât de tare, de parcă ar fi putut muri, așa că nu mai filmez. În acest moment simt disperarea în care trăiește și înțeleg totul. Este inutil, nu mai există cale de întoarcere, nu are rost să mai curățăm rănile. La naiba, lasă-le să putrezească. Ce-i pot spune: „Totul va fi bine, tovarășe?“ Probabil că asta am și spus, dar acum mă chinui să înțeleg. Nu înțeleg. Presupun că nu este treaba mea să înțeleg, datoria mea este să fiu compătimitor, iubitor și să-i ofer speranță, nu să evaluez și să judec, precum un consultant spiritual autorizat sau un însoțitor de la Auschwitz, valoarea vieții, șansele la viață. Fii bun.

Nik se întoarce la datorie în acest moment și, de fapt, se descurcă mai bine decât mine la comunicatul cu Gruff. La un moment dat, când merg prin salon, încercând să fiu observat, să atrag atenția unui medic sau unei asistente sau a oricui de acolo, îl aud pe Gruffy râzând după perdea. Cei doi stau acolo, izolați, și chiar se amuză. Mă simt un pic gelos pentru că Nik a reușit să-l facă să râdă, dar sunt fericit că un tip pe care cu câteva momente în urmă l-aș fi catalogat drept cadavru se bucură acum alături de alt bețiv pe partea cealaltă a perdelei. Când în sfârșit vine un medic, acesta este mai mult din categoria primei asistente decât din a celei de-a doua, și indiferent de orele petrecute aici, pe care eu le văd ca investite, iar el ca irosite, Gruffy ia dulceața și aerul profesional al medicului drept un semn de plecare.

Un prieten de al lui Gruff, Chris, partenerul lui în somnul de veci, se află în camera de așteptare, pentru ei, întreaga lume este o cameră de așteptare, iar până la urmă, cei doi s-au mulțumit cu douăzeci de lire de fiecare și o călătorie înapoi în Slough, mica mea mașină ticsită cu vagabonzi, surprinzător de veseli. Când i-am vărsat la marginea drumului, alți tipi din programul SHOC erau acolo așteptându-i și, în ciuda a ceea ce părea să fi fost, din punctul de vedere al scopurilor practice, o pierdere totală de timp, toți erau destul de veseli. Oare pentru că au bani în buzunar?

Totuși, din experiența mea, dependenții de droguri despre care discutăm nu sar peste debuturile amețitoare ale dealerilor, este o afacere funcțională.

În zilele următoare, un tovarăș al nostru care a fost și el la adăpostul din Slough, Kane, fost ofițer din Marina

Regală (gustă această frază precum o gură de vin, de ce nu, „un fost ofițer din Marina Regală“ – imaginează-ți asta!), merge la Gruff și îi verifică trecutul militar prin surse militare. Stabilește ca Gruff să se întâlnească cu o organizație care ajută foștii militari, în Londra, luni, iar viitorul se luminează pentru omul nostru: această organizație oferă subvenții pentru costurile de viață și cazare – „Totul va fi bine!“. Bineînțeles, nu i-am bandajat rănile lui Gruff în acea zi, dar ia uite, Doamna Noroc, prin intermediul unui fost ofițer, i-a zâmbit lui Gruffy și acesta are șansa la o nouă viață, după șaptesprezece ani de sclavie în Slough. Luni dimineața, Kane apare la centrul SHOC pentru a se întâlni cu Gruff și a-l duce la Londra, dar din păcate, inevitabil, Gruffy nu este „în starea potrivită“ pentru a se urca în tren. Încă nepregătit pentru a desface bandajele și a privi rana. Atunci cum este aceasta o demonstrație de putere a recuperării? O poveste despre a ajuta pe cineva. Pentru mine, este exemplul unui grup de bețivi și dependenți de droguri care au primit cadou un stil de viață liber de dependențe, setat pe o nouă frecvență. Bunătate pură, voința de a-i ajuta pe ceilalți m-au ridicat în acea zi din starea mea familiară de obsesie de sine, m-am simțit folositor și util, m-am simțit conectat.

M-am simțit inspirat de bunătatea tovarășilor mei și recunoscător să fi fost scutit de suferința pe care o îndură Gruffy. Și eu simt că există speranță, că această resursă, această Putere din interiorul lui Nik și Kane, se află în noi toți și dacă suntem dispuși să renunțăm la vechile idei despre viață și fericire, ne așteaptă o lume mult mai frumoasă decât avem puterea să ne imaginăm.

Pasul 12. Exerciţiile: Privește viața într-un mod mai puțin egoist, fii drăguț cu toată lumea și ajută-i pe ceilalți când poți.

Pentru că am avut parte de o iluminare spirituală ca rezultat al acestor pași, am încercat să transmitem mesajul și celorlalți dependenți care încă suferă și să punem în aplicare aceste principii în toate domeniile vieții noastre.

Ei bine, nu există cale de întoarcere. Dacă renunțăm, dacă recunoaștem că nu avem putere și nu putem face față, dacă ajungem să credem că lucrurile se pot îmbunătăți dacă ne conectăm la o sursă nouă de putere, predându-ne voința, inventariind, confesându-ne, fiind dispuși să renunțăm la modelele adânc întipărite și negative, dedicându-ne din plin schimbărilor reale, făcând o listă cu oamenii pe care i-am rănit, cerându-ne iertare atunci când este potrivit, fiind alerți la posibilitatea revenirii la vechile metode, rămânând conectați la această conștiință nouă, deșteptătoare și puternică, acum, în sfârșit, descoperim că trebuie să ne dedicăm viețile misiunii de a-i ajuta pe ceilalți și fiind iubitori în toate aspectele existenței.

Este un drum lung. Câteodată, când văd cum sunt adoptate politicile interne din SUA în domeniul sănătății sau cum sunt răsplătiți infractorii financiari din Marea Britanie, îmi amintesc de propriile defecte. Sunt prea egoist. Sunt prea lacom. Totuși, ar fi drăguț, mă gândesc, să nu construim un sistem de guvernare globală bazat pe cele mai distructive aspecte ale spiritului uman, spirit care include și sacrificiu, bunătate și altruism. Acestea sunt nuanțele paletei umane în care vrem să vedem pictate lumile.

Pasul 12 reprezintă angajamentul de a trăi în concordanță cu Sinele Măreț pe care-l descoperim în timp ce facem următorii pași. Este posibil să nu ajungem să fim niciodată perfecți, dar perfecțiunea este aspirația noastră. Pentru a deveni cea mai frumoasă versiune a noastră cu putință. Pentru a construi o viață, o familie, o comunitate, o lume pe valorile spirituale. Este mai puțin grandios decât sună. Pașii 10 și 11 ne mențin alerți și conectați. Pasul 12 se asigură că facem o treabă bună. Că nu ne întoarcem la vechea filozofie conform căreia viața noastră este un gol care trebuie umplut doar cu plăcere. Că nu trebuie să ne temem niciodată, dacă decidem să urmăm această cale, pentru că am renunțat la obiectivele noastre personale. Acum trăim pentru a fi conectați, alerți și utili. Când mă trezesc, mă conectez. Când ies din casă, știu că voi fi provocat.

- **Ce te motivează acum? Vrei să obții ceva? Prestigiu? Putere? Glorie?** *Da. Puțin. Sper ca această carte să aibă parte de un succes major, iar oamenii să spună: „Uau, acel Russell Brand, ce tip grozav, a găsit o modalitate de a face accesibile principiile spirituale unei noi clase demografice.“ Dar sunt conștient de asta. Mă rog tot timpul pentru a mi se indica modalitatea prin care această carte poate fi de utilitate maximă pentru majoritatea persoanelor.*

- **Ai făcut ceva pentru altcineva astăzi? În mod special, fără a se „afla“?** *Ei bine, câteva lucruri mici, nimic important. Mai târziu voi merge la un grup de sprijin care lucrează după cei 12 pași și promit că îmi voi îndeplini datoria cu dragoste și-i voi contacta pe ucenicii mei (asta înseamnă că trebuie să mă ocup și de partea administrativă pentru care m-am oferit voluntar).*
- **Ai meditat și te-ai conectat vreodată?** *Da. Dar nu atât de mult cât mi-ar fi plăcut, pentru că m-am agitat să termin această carte.*
- **Ei bine, ai cerut vreodată ajutorul altcuiva? Te-ai rugat?** *Nu, dar voi face asta.*

Acest program este simplu și funcționează bine în cazul persoanelor complexe. Este alcătuit din principii străvechi, dar atemporale: depășește ego-ul, conectează-te la un Sine Măreț, stabilește-ți un scop măreț și ajută-i pe ceilalți. Pasul 12 reprezintă apogeul și impulsul care ne amintește că treaba noastră nu se termină niciodată, ne aflăm într-o călătorie a descoperirii și a ajutorului reciproc și fiecare dintre noi are un scop unic de îndeplinit și un sine de recuperat.

Ia în considerare:

- **Mi-am schimbat radical gândirea, sentimentele și comportamentul?**
- **Sunt dispus să-mi folosesc timpul pentru a ajuta persoanele întâlnite?**
- **Cum pot să îi ajut pe ceilalți?**

- **Am o viață echilibrată în care îi ajut pe ceilalți, am grijă de mine, de relațiile mele și de locul de muncă?**
- **Cum pot să devin mai bun?**
- **Pun acest program mai presus de orice?**
- **Transmit această viață nouă, această viață vindecată sau vechile mele idei, vechiul meu plan egoist?**
- **Cer mereu să pot fi de ajutor altora?**

Note:

* Cea mai longevivă revistă britanică de benzi desenate pentru copii. Primul număr a apărut în anul 1938. (*N. trad.*)

13

Re:Nașterea

Laura era însărcinată de atât de mult timp, încât părea imposibil să mă gândesc la ea în altă stare. Am văzut cum locuința s-a umplut cu semnele subtile ale unei noi vieți – un cărucior, hăinuțe minuscule, eu însumi am participat la zugrăvirea camerei bebelușului, dar totul părea doar un exercițiu abstract și ceremonial.

Ceva precum un ritual orbesc pentru propria noastră liniște sufletească. Privind căruciorul robust și ridicol din hol, am întrebat-o pe Laura:

– Dar unde vom merge? Când vom avea nevoie de un asemenea obiect?

Nu mi-a apreciat replica, de fapt chiar s-a enervat. Pur și simplu nu puteam să-mi dau seama la ce ne-ar fi folosit un cărucior.

Nu știu de ce lumea insistă cu ideea că o sarcină durează nouă luni, când durează clar zece și, până la sfârșitul lunii a noua, zeița clătinată nu face nimic în afară de a implora cerurile să o ajute să dea naștere respectivei încărcături incredibile. Mi-am spus propria rugăciune în tăcere, m-am rugat să fiu pregătit, știind că totul avea să se schimbe, dar fără să știu cum. Schimbarea de la a nu avea un copil la a avea unul este prea radicală pentru a fi făcută dintr-odată. Trebuie procesată în părți mici, precum acele reviste în care apare în fiecare ediție câte o piesă din Cutty Sark sau Spitfire (ediția întâi, 99 de cenți – „Sper ca a doua ediție să nu coste cinci dolari!). Copilul ar trebui să vină pe părți, câte un picior, o mână și așa mai departe. Apoi un genunchi, un deget sau o ureche și ultima oară, gura. Dacă pot să am grijă de acest picior cu succes, ca o fată din centrul orașului care trage de

un sac de zahăr rupt, apoi pot primi restul copilului în lunile următoare. În schimb, întregul premiu ajunge într-o operă unică, o glorioasă revelație.

3 dimineața. Vineri, 4 noiembrie, 2016.

– Russell, se aude o voce prin tăcere și liniște. Cred că a început.

Bineînțeles, știu că acesta este semnalul începutului, o chemare la luptă, pistolul de start care a tocmai a tras, dar, ca viitor tată, nu știu ce fel de cursă urmează și unde este linia de *finish*. Când am așteptat rezultatul ecografiei de la șapte săptămâni, mi-am exprimat îngrijorarea unui prieten:

– Dacă ceva nu este în regulă?

– Chiar dacă nu este, a spus ea, veți avea ecografia de la douăsprezece săptămâni, cea de la treizeci și șase de săptămâni, nașterea, copilăria, adolescența. Acum ești prizonierul norocului.

– Sunt trează de la miezul nopții, contracțiile sau loviturile au loc la intervale de opt minute.

Le numim „lovituri“ când ne amintim, pentru că limbajul medical în ceea ce privește nașterile este negativ și inutil, asta am învățat de la un curs numit „hipnonaștere“, care s-ar fi putut la fel de bine numi „hippie-naștere“, pentru că, de fapt, asta era. Mă trezesc, pun ibricul pe foc și mut niște prosoape, fiind semiconștient că asta cere situația. Totuși, simt că, la periferia conștiinței mele, există o forță măreață pe cale să se afirme, care reduce toată activitatea noastră umană la niște incidente ornamentale.

Bineînțeles, folosim o aplicație pentru a măsura contracțiile, în dormitorul nostru semiluminat. Iau

acest lucru extrem de serios, pentru că este singura mea datorie. Încerc să apăs pe cronometru exact în momentul în care Laura spune „Appy“, cuvântul regretabil de siguranță pe care l-am stabilit pentru începutul contracțiilor, pardon, al loviturilor. Pisicile noastre se comportă cum știu mai bine. Morrissey, în fracul lui luxos, este impasibil – un centurion al regatului nostru minuscul. Jericho, exotismul bengalez întrupat, zburdă și sare și se mișcă ușor pe diagonală prin acest nou spațiu sacru. Jos, Bear, marele alsacian maroniu, oftează. Acum se mișcă în mod magic. Laura caută locuri noi în care să stea, să respire și să se așeze. Eu o urmăresc, îmi inventez responsabilități și mă întreb care anume sunet sau acțiune ar putea să semnaleze nevoia de a pleca. Ele, moașele, îți spun că este timpul să mergi la spital atunci când contracțiile, pardon, la naiba, loviturile, durează un minut și au loc trei într-un interval de zece minute. Totuși, aplicația sau „appy“ nu vede lucrurile așa. După fiecare lovitură, introdusă meticulos de mine, apare mesajul: „Este timpul să mergeți la spital.“ Bineînțeles că aveam bagajele pregătite. Gustări, pături și pagini laminate pline cu instrucțiuni înțelepte. Problema este că diferența dintre „antrenament“ și realitate este mereu atât de mare, încât toate pregătirile devin inutile. Bagajele stau nemișcate în camera de oaspeți precum o vedere sepia primită de la un străin. Această persoană sunt eu, cel din trecut, un om care se înfrunta doar cu provocări ipotetice, pe când acest om, eu cel de acum, trebuie să-i facă față universalei „Provocări Mărețe“. Pun bagajele în mașină, pe care o alimentasem cu câteva zile înainte. Cum ar putea vreodată banalitatea pregătirilor să anuleze drama evenimentelor?

Ritualurile noastre trebuie să invoce un adevăr mai profund; ele trebuie să fie un portal către viitor și trecut. O conexiune. Dar acum nu am timp să mă gândesc la asta, trebuie să merg înapoi sus, să am grijă de Laura, care, folosind termenul tehnic potrivit din colindul „Away in a Manger (Izolat într-o iesle)“, „rage“ ca „vitele“.

Această intervenție a naturii mărețe, înainte ascunsă, ne oferă esența travaliului care urmează. Laura, iubita mea senină, bună și grijulie, care mă susține și are grijă de mine cu atâta grație, devine un mamifer monstruos. Un animal, o zeiță și cu siguranță epicentrul acestei situații, iar dacă aș putea îndrăzni, chiar epicentrul vieții. Pentru că, până la urmă, ce altceva mai există? „Sun moașa.“ Este 6:30 acum, răspunde morocănoasă și îi pot auzi în voce pernele și lumina pe jumătate aprinsă.

– Laura are contracții, spun eu.

– Lovituri? mă corectează ea. La ce interval?

Între patru și șase minute. Suntem instruiți să sunăm mai târziu.

Magia intimității rămâne în camera noastră. O adevărată specialitate. Nu ca la premiile Bafta sau ca în reclamele lui John Lewis, ci ca un sentiment descurajator de uimire iminentă. Rămân mut de uimire în fața sintezei de fizic și divin. Totul este despre corp, despre durere, despre mușchi, gemete, sânge și dilatație. Dar ce este acest element secundar? Acest sentiment de a fi susținut, ghidat, purtat dacă nu de o grație metafizică, atunci de o cale deja bătătorită de strămoșii noștri? În esență, aceasta este calea de la lipsa vieții la viață.

După alte câteva ore de răgete, aplecări și exclamații ocazionale subtile, observate meticulos de mine și cronometrate cu atenție, și după un sfat prost al meu (evident) de a face o incantație yoghină, o chemăm pe moașă, Karina, o sud-africană, aparent ceva obligatoriu, ea vine și este destul de drăguță. Prosoapele chiar par să fie necesare; nu este doar un clișeu. Mai necesare, de fapt, decât prezența masculină, deci, cumva abătut, scot câinele la plimbare. În lumea nașterilor, există multă politică, știai? Există o teorie feministă plauzibilă conform căreia nașterea a devenit medicalizată în mod excesiv pentru a transfera puterea acestui proces de la femei la bărbați, de la natură la tehnologie. Am învățat multe despre asta pe parcursul sarcinii, de aici provenind cuvinte precum „lovituri" în loc de „contracții", termeni precum „circumstanțe speciale" în loc de „complicații". Unii par puțini hippie, chiar și pentru mine, un tip cu simboluri hinduse tatuate pe braț. Alte aspecte, precum nașterea în patru labe, nu pe spate, în întuneric, nu sub o lumină medicală invazivă, și în ritmul tău, nu la cheremul programului unui obstetrician, mi se par relevante. Bineînțeles că, în toată această afacere, rolul bărbatului este unul secundar, iar eu, cred că datorită iubirii și magnitudinii transcendente a acestei situații, regăsesc în mine opusul portalului potențial de viață de războinic al Laurei, un fel de majordom din serviciul englez, care șoptește și fuge să aducă unguente.

Nu mult după ce am plecat, mi-am verificat telefonul și Laura sunase să-mi spună să mă întorc. Procesul se precipitase și de îndată ce m-am întors în fugă de pe câmp, cu respirația tăiată, am mers în dormitor, iar

Laura era, într-adevăr, în patru labe, cu apa ruptă, sau „realizată“, sau „eliberată“, de fapt întreaga atmosferă avea acel aer de calm analitic dinaintea unei alarme de incendiu sau a unei bombe. Karina spune că ar trebui să plecăm acum sau să naștem în dormitor; eu nu am nimic împotrivă, dar Laura este șeful, așa că pornim la drum, ea pe bancheta din spate lângă locul gol al bebelușului, scoțând răgete și urlând în toate felurile, într-un mod minunat de dezinvolt.

Eu mă urc în față, conducând printre ținuturile de țară, uneori fiind nevoie să merg foarte încet când Laura are lovituri, încercând să-mi dau seama cum mă simt cu moașa în mașină, pentru că nu prea suport străinii. Ajungem la Spitalul John Radcliffe, din Oxford, luăm liftul uriaș de aluminiu, tapetat cu postere cu activități locale și activități pentru personal, în timp ce Laura se apleacă, geme și scoate tot felul de sunete, iar asistentele și celelalte persoane care au de-a face cu astfel de lucruri în fiecare zi pur și simplu își văd de treabă. Eu mă simt protector, de parcă aș vrea să o izolez de lume. Este ciudat să te simți protector când probabil nu ai împotriva cui să protejezi pe cineva, ești protector într-o bulă. Este un anacronism evolutiv.

Mă simt ca un cangur sau ca o iguană, făcând o mișcare vitală, acum redundantă în liftul aglomerat și greoi. Ajungem la etajul nostru, al șaptelea, și sunăm să intrăm la centrul de moașe, iar eu mă simt conștient de sine față de Karina, de parcă am adus propriul nostru mecanism burghez într-un atelier auto. Moașele locului ne țintesc intrusul precum pisicile de pe alee.

Suntem conduși într-o cameră de evaluare și Laura, care în acest moment este complet irațională și irascibilă, i se confesează Mariei, moașa latină care vrea să o verifice. Am plecat de acasă deoarece Karina a spus că Laura era dilatată trei centimetri. Această Marie, la inspecție, nu este de aceeași părere și totul se transformă într-un teatru din sala de judecată unde părțile implicate cheamă experți independenți pentru a le valida pozițiile.

– Este subiectiv, spune Marie, degetele fiecărei persoane au alte dimensiuni.

Este aproape 11 dimineața și ne spune că se va întoarce să ne verifice pe la 16:30, înainte să plece. Karina simte în mod clar că s-a păcălit aducându-ne puțin cam devreme, iar Laura și eu suntem amândoi dezamăgiți că atmosfera ceremonială și misterioasă din camera noastră a fost înlocuită acum cu goliciunea sterilă și pragmatică a spitalului. Mă simt mâhnit la pierderea intimității și la înlocuirea naturaleței cu birocrația și cred că Laura se simte la fel, dar, bineînțeles, vocabularul ei este afectat sever de răgetele de la fiecare câteva minute și de tristețea telurică pe care o transmite acum.

Karina merge la magazinul din spital și ne lasă singuri.

Recunosc că acum sunt puțin bosumflat. Încerc cu disperare să ies din starea de iritabilitate egocentristă și să intru în rolul meu necesar de susținător și protector, dar sunt chiar enervat că am plecat din Eden pentru a veni într-un mediu care pare steril și inferior. Simt că nu ne mai ascultăm instinctele, Sinele Măreț, în această situație de fuziune rară de animalic și angelic, și în schimb, ne-am subjugat procedurii și acum

suntem pedepsiți. „Dacă ai încredere în Dumnezeu, Dumnezeu te va ocroti, dacă-L abandonezi pe Dumnezeu, ești pe cont propriu.“ Mă simt singur și deconectat și încerc cu disperare să mă întorc la mine, să mă reconcentrez pe femeia din pat, care trece prin primul ei travaliu. Caut foile laminate în geantă. Acestea conțin un scenariu pentru mine, scris de Laura, în anticiparea acestui moment, momentul în care ne aflăm în stadiul de început al travaliului și nu știm exact ce să facem, iar eu mă izolez, mă pierd în mine.

Ceea ce este evident că trebuie să fac este să o susțin pe Laura la respirat și să ne menținem conectați la prezent. Slavă Domnului pentru aceste scenarii, îmi zic, și îmi intru în rol. Temerile mele solipsiste și neurotice se concentrează pe faptul că poate fi ceva în „neregulă“ cu bebelușul, de la posibilitatea de a se naște mort până la diferite semne din naștere, trec prin variația infinită de dezastre potențiale care ar putea să se abată peste mine. „Înlocuiește teama cu credință“, mi-a spus odată un prieten de-al meu când i-am povestit de aceste stări.

> Travaliul este definit de natură. Laura este zeitatea lui principală care geme, strigă și naște, iar noi suntem personajele principale care privim fără să știm în sinele nostru profund. Femeile sunt mult mai experimentate și concurează pentru dominanța matrimonială. Eu, masculul singuratic, inocent, caut prada, aștept și servesc. Am fost eliberat de egocentrismul din orele trecute și acum simt ritmul dramei.

Fac asta acum și sunt alinat. Laura, printre strigăte și după un duș improvizat și foarte animalic (ca atunci când voluntarii de la Greenpeace scufundă un delfin găsit la mal), îmi spune să-i anunț pe WhatsApp prietenii și viitorii bunici. Fac asta. Fac fotografii și aforisme scurte în stilul „social media". Laura este posedată. Nu de o entitate externă, ci de natura ei adevărată, este posedată de persoana care trebuie să devină: o mamă.

Până la urmă, suntem invitați să ne alegem altă cameră în care să ne mutăm. Marie a decis, pe baza calității, cadenței sau orice altceva, după sunetele scoase de Laura, că este timpul să dispară și să întrebe în ce cameră am vrea să naștem în apă. Laura a decretat, cu mâinile și genunchii pe targă, că vom merge în camera fără fereastră clătinându-ne de-a lungul coridorului, printr-un fel de prelată, un efort care evident că s-a adăugat sentimentului de tranziție.

Odată ajunși în camera de naștere, cu piscina ei, care este o cadă mare, luminată în mov, roz și albastru, în singurătatea cavernoasă și intimă, lucrurile încep să se îmbunătățească. Acum am câteva locuri de muncă. Pot să aduc anumite lucruri, da, dar monitorizez și iluminatul. Am oprit tot, în afară de spiralele psihedelice. Laura, încurajată de schimbarea scenariului, intră într-o stare nouă, mai intensă și concentrată. Karina este acum o companie liniștitoare, având loc mai puține încăierări între găștile de moașe Jet și Shark. De fapt, doar o ceartă, despre pornirea robinetului. Marie este posesivă. Travaliul este definit de natură. Natura este aproape. Natura este în noi toți. Laura este zeitatea lui principală care geme, strigă și naște, iar noi suntem personajele principale care

privim fără să știm în sinele nostru profund. Femeile sunt mult mai experimentate și concurează pentru dominanța matrimonială. Eu, masculul singuratic, inocent, caut prada, aștept și servesc. Am fost eliberat de egocentrismul din orele trecute, în fostul spațiu, și acum simt ritmul dramei. Bătaia de dincolo de piele și de voci se afirmă singură. Pulsul, viața, își caută dominația.

Laura se mișcă în apă, aprinsă ca un album de Hendrix. În patru labe din nou, împinge și văd cum apar în apă trandafiri de sânge care înfloresc ușor în spatele ei. Asta mă entuziasmează, dar Marie verifică dilatația Laurei și spune că are doar cinci centimetri și trebui să aibă zece înainte să împingă, altfel va suferi o hemoragie. Deși pare ceva serios și se vorbește mult despre grupa de sânge a Laurei și, culmea, i se iau mostre, chiar și în timpul contracțiilor, simt că acum vom fi bine. Bătaia se aude mai tare acum. Altceva este prezent.

Aici se vede puterea Mariei, siguranța de neclintit a unei veterane.

– Laura, când vrei să împingi, inhalezi gaz și aer. Inhalezi și expiri în acest tub. Nu împingi. Este foarte important să nu împingi. Înțelegi?

Laura, dezbrăcată și perfectă, înțelege. Probabil că este patru după-amiaza, iar contracțiile sunt mai frecvente, una venind chiar acum și eu îi dau tubul cu gaz și aer, ea inhalând adânc. O privesc cu invidie pe Laura în timp ce levitează. După prima lovitură, devine și mai pioasă, inhibițiile expirate, un sentiment de cufundare și realizare de sine pe care sunt destul de invidios,

alături de fiecare inhalare gratuită de gaz. „Aceste femei știu ce fac“, îmi zic, în timp ce îmi reiau datoria de infirmier.

Marie, în special, este totemică în eficiența ei. Aceste femei trăiesc în apropierea dramei, vieții, nașterilor și morții. Avea calmul câmpului de luptă. Simt că iritarea pe care o am mereu în preajma incompetenței dispare. Intră și iese din cameră întruna și din când în când se aud femei țipând și bebeluși plângând, dar, oricât de dramatic ar fi, totul rămâne pe planul doi față de evenimentele centrale din scenariul nostru privat și personal.

Laura se răsucește în apă și în strigăte, confundându-se una cu alta, natura fiind în toate. Divinitatea stă în conectare.

După o oră sau două de „nu împinge“, Laura o întreabă pe Marie:

– Când pot împinge?

– Când simți că nu mai poți. Când nu poți să nu împingi.

– Cred că acum simt că nu mai pot.

Urmăresc această scenă cocoțat pe marginea piscinei, ținând gazul și oxigenul, aruncând din când în când apă pe forma strălucitoare a Laurei.

– Poți se simți în interiorul tău? întreabă Marie. Pune un deget în tine și spune-mi ce simți.

– Nu ajung prea adânc, spune ea.

– E ceva acolo.

Apoi Marie, cu un zâmbet subtil, perfect și abia perceptibil, întreabă:

– Ceva solid, cu păr?

Ciudat că, în ciuda contextului, Laura chiar nu pară să facă legătura acestei prezențe cu un cap.

– Da, spune ea. Pot băga doar degetul acolo, și ne arată prima articulație a degetului arătător, imediat după unghie.

– Laura, zice Marie încet, dar cu un fel de înțelepciune complet nouă, dar oarecum familiară, acum poți să împingi.

Are loc o contracție la momentul potrivit, iar Laura împinge și rage. Țipă și se strâmbă. În mod uimitor, nu înjură, dar folosește cuvintele de blestem ale lui Enid Blyton, precum „Drăcie!“ și „Doamne!“, și un plânset melodic și frumos, precum un cântec de sirenă, stând în apă, strigând din cauza unei dureri primare cu armonie, în armonie cu ea, cu sunetele și cu nașterea. Marie și Karina au lăsat deoparte diferențele tribale minore dintre ele și s-au alăturat armoniei. Se mișcă în jurul ei, sprijinindu-i poziția și ghidând-o. Parcă sunt la un meci de fotbal spiritual și primar.

Nu mă abțin deloc precum Laura și oscilez între „LA NAIBA! Haide, Laura!“ și lungul și profundul „Aum“.

Laura vrea să stea în altă poziție. Contracțiile, loviturile, la naiba, loviturile, sunt aproape constante acum, se agită în piscină, în patru labe, pe spate, apoi, în sfârșit, pe vine, precum o broască pe vârfuri, cu călcâiele în sus, genunchii în afară, iar noi ne benoclăm la ochi și la antebrațe. Laura se scufundă cu totul în ea însăși, de parcă era în căutarea unei priviri fizice, și se cufundă intenționat. Piscina este ridicată, iar eu pot vedea perfect vaginul Laurei și ochii mei oscilează între privirea ei și adevăratul punct focal al

acțiunii, iar în acest moment, moașele sunt precum antrenorii care stau în colțuri în timpul luptei din ring, dându-se la o parte, știind că instruirea și strategia au luat sfârșit, de acum lucrând doar natura.

Pot vedea creștetul capului, rotund și apărând din vaginul nedeschis încă. Laura reușește cumva să fie complet primitivă și bine-crescută în același timp, găsind o voce pe care nu o mai auzisem până atunci, dar fără să înjure. În timpul climaxului vertiginos, apare o îndoială.

– Nu pot să fac asta, îi spune lui Marie, care îi răspunde din nou cu un zâmbet abia perceptibil.

– Laura, nimeni din istoria umanității nu a putut să nu nască după ce a ajuns în acest moment.

Cu această promisiune gnostică primită, Laura urlă mai tare.

Este intens și apare o deschizătură, prevestită de o dâră de sânge, precum o trâmbiță silențioasă, și pot vedea capul. O circumferință mică, o revelație de mărimea unei monede a vârfului capului. Cum de este totul surprinzător? Cum de este așa de uimitor? Adică pentru asta suntem aici, de ce este atât de uimitor? Mai multe lovituri, mai multe răgete, mai multe înjurături din filmele cu acordul părinților. Vaginul se deschide și pot vedea mai mult din cap acum, sunt implicat, precum un jucător ajuns foarte târziu, precum un penalti din minutul optzeci și nouă din Upton Park, de parcă ar fi un meci pe viață și pe moarte.

Apoi, cu brațele blocate, după o altă împingere, apare jumătate din capul unei ființe umane. Este ceva dincolo de spectaculos, pentru că, adesea, spectacolul

este lipsit de esență. Încă o împingere, mai multe strigăte, acum de la amândoi, eu acoperindu-mi ochii și meditând, Laura țipând, un strigăt animalic, dătător de viață. Apare un instrument de măsurat pulsul, capul este aproape ieșit, inima bebelușului a început să bată mai încet, ni se aruncă niște priviri, dar suntem liniștiți.

– Este ceva normal, spune Marie, apoi încă o împingere și iese tot capul, pentru moment, doar capul.

Natura. Această priveliște extraordinară și vie, această ciudățenie, un cap ivindu-se sub apă, atât de straniu, dar natural, și apoi o ultimă împingere, un țipăt, momente înghețate și tăcere. Corpul iese și se mișcă, dar nu independent, ci cu mângâierea apei. Odată am aruncat în toaletă un peștișor auriu și m-am întristat de vivacitatea oferită de apă. În apă, peștele se mișca cu o eleganță perfectă, o înviere acvatică momentană.

Bebelușul este mișcat doar de puterea apei. Bebelușul arată ca sculptura unui bebeluș, o păpușă, un bebeluș cu efecte speciale, un model, mișcarea fiind oferită doar de apă. Totul este atât de tăcut și de liniștit. Eu și Laura ne aplecăm și o luăm din apă.

– Este fată, iese și cordonul și se încurcă.

Apoi, în brațele mamei, cu o siguranță extremă și neașteptată, parcă atinsă de degetul creator, deschide ochii și este posedată de viața care emană din ea. De parcă a văzut dincolo de perdea în timp ce se mișcă din umbra vieții, în viață. Cât de diferită este carnea neînsufletită pentru o ființă vie. Am privit cum viața o

cuprinde și în momentul în care s-a deșteptat, când i s-a activat conștiința, am simțit că o viață nouă mă cuprinde.

Am auzit tați spunând „Nu am știut niciodată că am o astfel de iubire în mine“, dar eu am știut mereu, doar că nu am știut ce să fac cu ea. Când am văzut-o, mi-am dat seama. O cunoșteam și știam ce am de făcut.

Am urcat în piscină. Laura vorbește cu fiica ei:

– Salut. Sunt mama ta. Sunt mama ta și te-ai descurcat foarte de bine.

Ea nu plânge, însă noi, da. Nu suspinăm și nu plângem, doar că lacrimile ne curg de parcă ne sunt stoarse de pe față de o nouă înălțime a lucrurilor.

Concluzie

> Promisiunile de la pasul 12 mi se păreau absurde, aproape sarcastice. Prea sentimental, prea drăguț. Iartă-mi evanghelismul, dar simt că am fost salvat și că și tu poți fi. Mai mult decât o sărăcie materială, am fost sărac cu spiritul.

Mai mult, și majoritatea persoanelor care mă cunosc vor garanta pentru asta, am fost și sunt un fel de individualist suprem, hotărât să merg pe drumul meu, scriindu-mi propria religie cu degetele de la picioare. În cazul meu, respingerea autorității și a instituțiilor este atât de adânc înrădăcinată, încât aș fi în stare să refuz până și îndrumarea primită din bunăvoință. Când am început să urmez acest program, eram îngropat cu totul în înțelepciunea fragilă a propriei mentalități. Nu puteam trăi clipa și nu cunoșteam liniștea. Eram un fanatic fără să-mi dau seama, crezând că aș fi eliberat, înnobilat și absolvit dacă aș deveni un star de cinema sau un amant prolific. Acum înțeleg că aveam această credință, pentru că îmi imaginam că aș deveni altă persoană, dacă eram star de cinema sau un crai; nu aș mai fi fost eu. În ciuda narcisismului meu, exagerat și nesănătos, nu-mi plăcea deloc de mine.

Ceea ce a început prin a fi o oportunitate de a mă elibera de cele mai evidente probleme exterioare ale mele, dependențele chimice, s-a transformat, cu foarte puțină autoritate din partea mea, într-o explorare totală a persoanei mele și ce înseamnă pentru mine să fiu o ființă umană în această lume. Sunt mentorul multor bărbați, le ascult indulgențele nebunești și comportamentul deplasat. În general, îmi spun: „Uau, nu ești la fel de nebun ca mine." Nu încerc să mă poziționez, în mod pervers, pe un podium la jocurile

olimpice pentru idioți, ci mă mir, efectiv, de eficacitatea acestui program. Sunt ca o persoană care obișnuia să fie grasă, care stă în vechii ei pantaloni uriași, cu degetele mari în sus și suplă, neputând să creadă că acea schimbare a avut loc. Nu sunt arhitectul catedralei mele personale în care locuiesc acum cu recunoștință. Aceasta era deja acolo, doar că eu dormeam afară, tremurând, știind cu siguranță că eu eram cel care avea să-mi salveze lumea. Ei bine, nu așa au decurs lucrurile. Mi-a fost oferită în mod gratuit o tehnică ce a indus o schimbare fizică ce a funcționat și încă mai funcționează. În primul rând, m-a scăpat de droguri și de alcool, apoi mi-a oferit o modalitate de a fi o persoană mai bună.

Dacă obiectivul tău este să găsești pacea perfectă, cred că aceasta poate fi obținută doar când luminile sunt stinse. Probabil că libertatea se află în moarte. Dar dacă vrei o modalitate de a exista în această lume alături de impulsurile și cerințele culturii noastre, atunci acest program îți va face viața în primul rând ușor de gestionat și apoi frumoasă.

Astăzi m-am trezit și nu m-am uitat la telefon, iar când gândurile mele violente au început să vină în marș către mine, le-am interceptat la poartă, cedând controlul: „Îți înmânez această zi, arată-mi cum să fiu de folos lumii."

Stau în Lake District, în casa unui prieten. Este frumos aici. Este destul de intens, cerul este aproape de pământ, iar ploaia cade de pe fața zilei. Am o iubită alături de care împărtășesc liniștea și comunicarea ușoară. În cameră se află fiica noastră, care se trezește râzând. Meditez și stabilesc intențiile pentru această zi.

Presupun că nu trebuie să fiu surprins dacă îți spui „Pentru unii, viața este bună“ în loc de „Cum s-a întâmplat asta?“, pentru că tu ai mers pe drumul tău și nu-l cunoști pe al meu și niciun pas din el nu a indicat că voi ajunge la această destinație. Când făceam conversație de complezență, în casa unde se vindeau droguri, îmi era așa de teamă că nu voi mai cunoaște niciodată libertatea. Când mă aruncam iar și iar la picioarele străinilor, de parcă ar fi fost un fel de altar, nu am știut că, într-o zi, rugăciunea mea distorsionată va fi auzită și voi fi eliberat. Și, dacă pentru mine a fost posibil, de ce nu ar fi și pentru tine?

Am ieșit din casă alături de copoiul nostru, cum făceam cu acel câine pe care-l avea tata când eram mic sau cu ciobănescul german al fostei mele iubite, doar că de data asta sunt liber să iubesc acest câine, știind că, deși este muritor, este al nostru și nu îmi va fi luat, atât timp cât rămân credincios. Imaginea serenității este construită pe acest program și nu există niciun secret îngrozitor care să o destituie. Am o viață normală. Nu joc pe ascuns la jocurile de noroc și nici nu am o aventură. Sunt ceea ce par a fi în cadrul acestei plimbări, un membru al familiei. Bear fiind ceea ce este, neregularitatea înfășurată în blană maronie, în curând alergând după oi, iar eu sunt acum un bărbat care urmărește un câine pe câmp, atent să nu-i strig numele în zadar, să nu atrag prea multă atenție la neîndemânarea lui. Din fericire, oile nu au fost rănite. L-am legat pe Bear în lesă și mergem înspre o cafenea de pe lacul Conison, The Bluebird Café. Bineînțeles că nu am bani la mine, așa că întreb dacă putem plăti pentru cafele data viitoare, iar ei spun că este în regulă. Stăm afară, mulțumiți, și când vine

timpul să plecăm, începe să bată vântul, iar noi, în calitate de proaspeți părinți, aflați în perioada de probă, suntem deranjați când un grup de femei sportive se mută pentru a se așeza la masa alăturată.

„După voi", „Nu, după voi" și tot așa. Eu sunt frustrat în secret pentru o secundă, pentru că vreau să merg la toaletă înainte să plecăm și nu știu cum să fac – dacă iau câinele, probabil că va mânca micul dejun al cuiva sau va declanșa o alarmă de incendiu; dacă îl las cu familia, va deranja aceste sportive – dar, înainte de a-mi formula anxietatea, una dintre doamne se oferă bucuroasă să țină câinele și ia lesa atât de drăguț, încât mă simt amenințat și în același timp îmi este amintit că lumea este plină de iubire care așteaptă să se manifeste. Și, zece minute și opt sute de metri mai târziu, eu și Laura mergem aplecați prin ploaie, copilul din port-bebe se udă și din nou dăm vina pe lume și pe noi pentru că am permis să se întâmple asta, când femeia din cafenea, care probabil că avea în jur de cincizeci de ani, vine alergând și strigând, fluturând copertina impermeabilă a rucsacului ei, insistând să o luăm și să acoperim copilul. Stă în ploaie și leagă această cagulă provizorie de bebeluși în jurul fetei noastre. Numele ei este Irene și nu suporta gândul ca noi să mergem prin ploaie, a spus ea.

Câțiva metri mai în față, vremea fiind tot mizerabilă, ne oprim la un magazin de suvenire și cerem numărul unui taxi. Tipul din magazin se prezintă ca fiind Brian, spune că știe unde stăm, pentru că iubita lui lucrează la noi, la curățenie, de fapt, o să o sune el și ne va duce ea acasă. Ce este cu lumea asta atât de plină de bunătate? Unde este lumea de la știrile solemne de la televizor? Oare lumea era la fel de grațioasă când eu

blestemam și înjuram? Erau și atunci îngeri în jurul meu, care mă purtau pe brațe în ciuda agresivității mele? Hannah ajunge și ne instalează veselă pe toți în mașină, cu tot cu câinele nostru plin de apă, și ne duce acasă cu aceeași seninătate și grație umană cu care acest program m-a scos din suferință și mi-a dat această viață. „Împărăția Cerurilor este pe pământ, dar omul n-o vede."

„Pentru tine totul este bine", ai putea spune din nou și nu te-aș învinovăți.

Pentru mine totul este bine, dar nu a fost mereu așa sau cel puțin eu nu mi-am dat seama. Mă simțeam îngrădit și neajutorat, dar totul s-a schimbat. Am ajuns la această viață de parcă așa a fost scris. De parcă o anumită forță aștepta să o invit în viața mea, când eram eu pregătit, pregătit să renunț la iluziile mele de suferință și putere, potență și rușine.

Vechiul meu stil de viață a rămas în mine, precum o monedă teșită în buzunar, cu care mă joc din când în când. Precum un nebun, câteodată accept să mă întorc în trecutul aprins să smulg câte o plăcere arsă. Programul trebuie trăit complet, consultat de fiecare dată când mi se îndepărtează gândurile. Cum am devenit această persoană, aflată de partea cealaltă a suferinței mele? De partea cealaltă a vieții mele?

Știu că acea viață este încă acolo, mă așteaptă dacă aleg vreodată să mă întorc, dacă cred că a mai rămas ceva în cenușă. Nici măcar experiența de tată nu ar putea să mă țină în acest prezent senin, dacă renunț la programul meu. Nici măcar după revelația nașterii fiicei mele.

În chimie, când sunt amestecate două substanțe, dacă oricare dintre componente reacționează, atunci sunt schimbate amândouă pentru totdeauna.

Acest program ne ajută să ne dăm seama din timp când facem tranziția de la „mintea noastră rațională“, o perspectivă echilibrată și conectată, la percepția denaturată a bolii noastre.

Când ne dăm seama de asta, putem acționa – putem merge la grupuri de sprijin, să contactăm un mentor, să lucrăm la pași, să îi ajutăm pe ceilalți –, putem face o alegere și nu trebuie să așteptăm să cădem în agonie pentru a reacționa. Dacă îndeplinim cum trebuie pasul 1 și acceptăm că avem o problemă și fără un program, vom tinde mereu să ne îndreptăm către disconfort și gândire bolnavă. Dacă acceptăm că avem nevoie să lucrăm la un program, decât să insistăm în mintea noastră că „nu este corect“ și „viața ar trebui să fie mai ușoară“, ne este amintit mereu de această gândire defectuoasă că trebuie să fim activi în cadrul programului nostru sau în cadrul bolii noastre.

Mă refer la acest aspect al bolii folosind diverse denumiri: „plus de ego“, „demonul“, „o extra cantitate de nebunie“, „magie“, „muchia“ – această componentă adițională și distructivă pe care o au adesea dependenții pare să se afle exact lângă ego, iar ego-ul o râvnește. Problemele cu care mă confrunt sunt adesea induse de invocarea egocentrică a acestei energii magice „demonice“. Experiența mea de la Hollywood s-a deteriorat și a devenit dureroasă când am devenit egocentric. Deși, superficial, era împlinirea unui vis. Experiența mea cu politica și activismul a devenit toxică atunci când simțul unui scop care m-a inspirat

inițial a fost, fără să-mi dau seama, preluat de egoism și de impulsul egocentric. Această energie mercurială și impersonală deține o putere pe care o simt în corpul „meu“ așa că este ușor să individualizez, să-mi asum meritele în mod individual. Dar, de fapt, există ceva pentru care pot să-mi asum meritele în mod legitim? Nu mi-am acordat permisiunea de a vorbi sau de a scrie. Nu eu am inventat limba engleză, sau presa scrisă, sau camera de fotografiat, sau oricare alt lucru pe care s-a bazat succesul meu. De aceea trebuie să fiu recunoscător pentru succesul avut, și niciodată mândru, pentru că, pe scurt, eu nu am făcut nimic. Totul era deja acolo. Când în loc de a fi recunoscător, mă simt mândru, când în loc de binecuvântat mă simt cel ales, este un semn clar că mă îndrept spre un pericol mental.

Această energie, această putere mercurială și impersonală, în conjuncție cu ego-ul personal, conspiră cumva pentru a găsi un mijloc de exprimare distructiv. Probabil pentru că „sinele din umbră“, mintea inconștientă și pre-lingvistică, recunoaște faptul că ego-ul este o barieră între eul individual și această putere măreață și individuală, și simte că trebuie să elimine această barieră, să o ardă, să dispară. Poate că acest impuls distructiv, pe care-l numim dependență sau tendință suicidară, în esență știe că „eu“ nu este „sinele“; că, de fapt, sinele trebuie să dispară, sinele trebuie să fie distrus pentru ca Sinele Măreț să poată fi realizat, iar dacă nu există un protocol spiritual prin care să se întâmple asta, atunci trebuie să găsim o altă metodă, comportamentală sau chimică, pentru a ameliora sinele și a primi o conectare de la acesta, pentru a ne elibera.

„Boala“ în sine nu este rea. Încearcă să ajungă undeva, încearcă să te ducă undeva, încearcă să te elibereze de iluzia vieții individualizate, definite de ego.

Sunt conștient că am viața de acum doar datorită principiilor acestui program și conectării mele cu o Putere Măreață, așa cum o înțeleg eu. Este cadrul prin care experimentez realitatea. Mi-a oferit un scop în viață, m-a eliberat de traumă și de rușine. Mi-a oferit sanctuarul pe care-l căutam în toți profeții falși care îmi iluminau doar pentru un moment viața de dependent, apoi o pătau. Mi-a arătat că sexul, drogurile, faima și banii nu sunt în stare să-mi aline jindul dintotdeauna, așa cum nu o pot face nici pornografia sau biscuiții. Dacă și tu ai un jind și simți că nu te-ai încadrat niciodată în această lume, atunci ar trebui să-ți oferi ție și acestui program o șansă, pentru că jindul este real și încearcă să te aducă acasă.

Programul

Aici ai, din nou, exercițiile cu întrebări, fără răspunsurile mele, pentru a te putea gândi la propriile întrebări.

Pasul 1: Viața ta este puțin cam distrusă?

1. Ce vreau să schimb?
2. Cu ce durere sau frică asociez schimbarea din acest domeniu?
3. Ce plăcere obțin dacă nu schimb nimic?
4. Ce mă va costa dacă nu schimb nimic?
5. Ce aș avea de câștigat dacă mă voi schimba?
6. Cum mi-a pus în pericol această problemă relațiile cu persoanele importante?
7. Mi-am pierdut respectul/reputația din cauza acestei probleme?
8. Această problemă mi-a stricat fericirea în familie, acasă?
9. Problema aceasta mi-a provocat vreo boală?
10. Apelez la tipul de persoană care îmi permite să practic acest comportament sau la tovarășii care mă plac așa?
11. Care parte a problemei îi deranjează cel mai mult pe cei care țin la mine?
12. La ce fel de abuz am fost supuși eu și ceilalți din cauza acestei probleme?
13. Ce am făcut în trecut pentru a încerca să repar, să controlez sau să schimb acest aspect al vieții mele?
14. Ce sentimente, emoții și situații am încercat să modific sau să controlez prin această problemă?
15. În acest moment, dacă acest aspect din viața mea este așa de important, de ce nu m-am schimbat?
16. Sunt dispus să fac orice este nevoie pentru a schimba, vindeca sau transforma asta?

Pasul 2: S-ar putea ca viața ta să nu fie distrusă?

1. Cred că trebuie să mă schimb?
2. Accept că schimbarea înseamnă să gândesc/simt/acționez diferit?

3. Cunosc persoane care au făcut schimbări comparabile cu acestea și care par de încredere?
4. Este probabil ca această schimbare să fie ușoară și alimentată de idei pe care le am deja, tehnici pe care le folosesc deja și sisteme de sprijin la care am deja acces?
5. Care este concepția mea despre o Putere mai mare decât mine? Este natura?
6. Este conștiința dincolo de individ? Este puterea oamenilor uniți în căutarea unui obiectiv nobil? Descrie concepția ta despre o Putere mai mare decât tine.
7. Am îndoieli și prejudecăți despre spiritualitatea și puterea unei noi perspective care ar trebui să-mi rezolve problemele? Care sunt acele îndoieli și prejudecăți?

Mantra

„Conștiință nelimitată, sursă a luminii și a iubirii, te rog să îmi îndepărtezi îndoielile și prejudecățile și să-mi oferi voința de a crede că tu poți rezolva și această problemă, așa cum ai rezolvat și altele până acum!“

1. Care este concepția mea despre o Putere Măreață? Descrie aici.
2. Pot acum accepta că există o putere mai mare decât mine care controlează acest cosmos?
3. Cunosc oameni care și-au schimbat viețile și trăiesc conform unor principii spirituale, fiind conectați, fericiți și adevărați?
4. Așa aș vrea să fiu?
5. Cunosc oameni care s-au implicat și au folosit aceste tehnici pentru a induce o schimbare revoluționară în felul lor de a trăi și de a gândi și care au găsit pace și o direcție nouă?
6. Asta vreau?
7. Pentru a repeta – așa este viața mea acum? Sau mă chinui cu relațiile mele? Cu emoțiile?

8. Duc lipsa unui scop în viață și a motivației?
9. Creez conflicte și haos?
10. Chiar și dincolo de comportamentul meu primar dependent (băutură/droguri/mâncare/sex/cheltuieli/tehnologie), lucrurile sunt dificile?
11. Cad în depresie?
12. Îmi este frică?
13. Îi ajut pe ceilalți?
14. În alte aspecte ale vieții mele am dat dovadă de atitudini care m-ar putea ajuta acum dacă le adaptez noilor nevoi? Cum ar fi, de exemplu, credința mea conform căreia mă pot face să mă simt mai bine prin intermediul drogurilor, sexului, tehnologiei, relațiilor nepotrivite, locului de muncă sau al unei bucăți de ciocolată?
15. Am venerat drogurile, telefonul, sexul sau cumpărăturile?
16. Pot vedea acest impuls aplicat unor lucruri mai puțin laice, materialiste și superficiale, care să motiveze o schimbare?
17. De fapt, această problemă pe care o am poate fi văzută și ca direcția greșită a unui impuls pozitiv, dacă mă uit la ea din alt punct de vedere, nu-i așa?
18. M-aș putea conecta la această iubire din mine pe care câteodată o plasez pe direcții greșite?
19. M-aș putea conecta la iubirea din exteriorul meu pe care o văd în ceilalți?
20. M-aș putea conecta la această putere pe care o văd în alte domenii ale vieții mele?

Mantra (reformulează în propriile cuvinte)

„Putere Divină, Adevăr Suprem, iubire interioară și exterioară, ghidează-mă către un nou mod de viață. Ajută-mă să-mi îndepărtez vechile gânduri și prejudicii pentru a fi deschis către o «Nouă cale». Îi cer puterii

creatoare din interiorul meu să mă ghideze către persoana care ar fi trebuit să fiu, să găsesc relații și experiențe care să mă aducă mai aproape de acest Adevăr.“

Pasul 3: Îți vei repara singur viața?

1. Mă simt nemulțumit, limitat, gol sau neliniștit în cadrul relațiilor mele?
2. Sentimentele mele mă fac să iau (sau nu) decizii, să acționez (sau nu) sau să spun (sau nu) lucruri pe care apoi le regret?
3. Sufăr de depresie, nefericire sau stimă de sine scăzută?
4. Sufăr de anxietate, îndoială sau perfecționism? Îmi fac scenarii de viitor, apoi mă îngrijorez din cauza lor?
5. Devine clar pentru mine că planul meu nu funcționează?
6. Este clar că am nevoie de un plan nou care să nu pornească din capul meu și din pornirile mele, dacă vreau să-mi găsesc împlinirea?
7. Acest plan al meu este ca un virus mintal de - auto-obsesie. Pot să renunț la el? Sunt deschis față de alt plan? Sunt deschis pentru a fi ghidat?

Suntem „prinși“ într-un mod de viață care nu funcționează. Acestea sunt câteva categorii care ne vor ajuta să ne schimbăm perspectiva. De obicei, putem identifica sursa durerii și a disconfortului spiritual în aceste zone.

1. Mândrie (ce cred eu că tu gândești despre mine)
2. Stimă de sine (ce cred eu despre mine)
3. Relații personale (scenariul pe care-l ofer altora)
4. Relații sexuale (ca mai sus, în legătură cu sexul)
5. Ambiții (ce vreau de la viață, viziunea mea generală despre persoana mea „perfectă“)

6. Securitate (de ce am nevoie să supraviețuiesc)
7. Finanțe (bani și cum îmi afectează aceștia sentimentele)

Este bine să ne reamintim de aceste categorii când trecem la pasul 4.

Pasul 4: Notează toate lucrurile care îți distrug viața sau care ți-au distrus vreodată viața și nu minți, nu omite nimic.

Folosește tabelul de pe pagina următoare.

1. Unde am Greșit?
2. Unde am acționat într-un mod Egoist?
3. Când am fost Necinstit?
4. Când am fost Arivist?
5. Când mi-a fost Teamă?
6. De ce pot fi eu Acuzat?
7. De ce sunt eu de Vină?
8. Unde am Greșit?

Detest	Pentru că	Îmi afectează	Rolul meu

Alege care dintre acestea sunt relevante pentru coloana a treia:	**Alege care dintre acestea sunt relevante pentru coloana a patra:**
Mândria	Greșeli
Stima de sine	Egoism
Relațiile personale	Nesinceritate
Relațiile sexuale	Egocentrism
Ambițiile	Frică
Securitatea	Acuzații
Finanțele	Vină
	Greșeli

Pasul 5: Fii sincer și spune-i cuiva de încredere cât de distrus ești.

Înainte de a începe acest pas, întreabă-te:

1. Am fost complet cinstit cu acest inventar?
2. Am fost clar în ceea ce privește motivele din spatele comportamentului meu?
3. Am ajuns la cel mai intim sine al meu și i-am cerut să dezvăluie adevărul?
4. Sunt deschis față de un adevăr nou?
5. Sunt dispus să-mi asum responsabilitatea completă pentru sentimentele, percepțiile și comportamentele mele?
6. Sunt dispus să-mi dezvălui complet cea mai intimă și ascunsă latură a mea altei persoane?

Persoana pe care o alegem trebuie să fi parcurs și ea acest proces și să nu aibă niciun interes în viața noastră în afară de dorința de a ne ajuta.

Întreabă-te:

1. De ce parcurg pasul 5?
2. De ce fac asta cu persoana aleasă?
3. Care este funcția pasului 5?

Pasul 6: Ei bine, așa am descoperit multe obiceiuri distrugătoare. Vrei să înceteze? Serios?

Cu fiecare defect identificat (din coloanele trei și patru), ne întrebăm:

1. De ce fac asta? Cum mă ajută? (Ce îmi doresc sau ce vreau să evit?)
2. Ce se va întâmpla dacă nu mă schimb?
3. Cum mi s-ar îmbunătăți viața, dacă aș fi dispus să mă schimb?
4. Vreau să scap de acest defect? Sunt pregătit să renunț la el?
5. Dacă răspunsul este „nu“, întreabă-te: cum am pierdut controlul asupra vieții mele din cauza neputinței de a schimba acest model de atitudine/gândire/comportament?

Întreabă-te:

1. Sunt dispus să renunț la viziunea mea egocentrică și egoistă asupra lumii?
2. Sunt dispus să renunț la planul meu?
3. Sunt dispus să nu mai dau vina pe alții? Să renunț la resentimente?
4. Sunt dispus să folosesc acest program ca pe noul meu plan de viață?
5. Sunt dispus să accept că există forțe mai mari decât mine în univers și că în acest context motivele și ideile mele sunt ridicole?

Pasul 7: Ești dispus să trăiești o viață nouă care nu este despre tine și despre fostele tale probleme? Trebuie!

Întreabă-te:

1. Ce vreau să schimb?
2. Voi schimba asta?
3. Mă dedic schimbării?

Pasul 8: Pregătește-te să le ceri iertare celor afectați de modul tău distructiv de a fi.

Revizuiește pasul 4. Adaugă pe listă toate persoanele și instituțiile cărora le-ai greșit. A patra coloană, secțiunea „Greșeli", va fi, de asemenea, de ajutor.

Apoi, pentru fiecare element sau persoană de pe listă notează numele și:

1. Ce ai făcut nociv
2. Ce altceva ar fi trebuit să faci
3. Cine a suferit drept rezultat și cum

După ce ai completat lista și ai răspuns la întrebările de mai sus, trebuie să te întrebi:

Sunt dispus să-mi cer iertare de la această persoană?

Pasul 9: Acum, cere-ți iertare! Dacă nu cumva asta va înrăutăți lucrurile.

Întreabă-te:

1. Sunt dispus să mă schimb?
2. Sunt dispus să mă schimb în moduri de care să nu fiu conștient și pe care să nu le controlez?
3. Sunt dispus să abordez fiecare rău de care sunt conștient?
4. Sunt complet cinstit cu mentorul meu în ceea ce privește natura răului făcut?
5. Am pregătit temeinic fiecare revanșă cu mentorul meu?

6. Sunt dispus să duc la capăt toate revanșele folosind soluții creative pentru persoanele pe care nu le pot întâlni?
7. Împlinirea tuturor revanșelor este o prioritate în viața mea?
8. Mi-am împlinit revanșele? Le evit pe unele?

Pasul 10: Ai grijă la mentalități și comportamente distructive și recunoaște-le când apar.

Pasul 10 (scris) poate fi completat zilnic folosind tabelul de la pasul 4.

Ia în considerare:

1. Mi-am luat angajamentul dezvoltării zilnice? Cum demonstrez asta?
2. Sunt pregătit să trăiesc o viață complet conștientă și să fiu atent la abaterile inevitabile care vor urma?
3. Sunt dispus să răspund în fața altei persoane atunci când sunt deranjat de ceva?
4. Pot să mă autocompătimesc și să am încredere în conceptul meu de Putere Măreață?
5. Sunt dispus să-mi cer iertare oricând rănesc pe cineva?
6. Încerc în mod conștient să trăiesc contrar impulsurilor defectuoase care mi-au guvernat viața în trecut?

Pasul 11: Rămâi conectat la noua ta perspectivă.

Întreabă-te:

1. Accept faptul că lumea materială și mecanică, așa cum percep eu, nu reprezintă realitatea obiectivă? (Există lucruri pe care nu le știu, pe care nimeni nu le știe?)
2. Accept faptul că există un anumit aspect al conștiinței mele care nu este guvernat de impulsurile primare biochimice și biografice, sociale și familiale inoculate? (Există ceva mai mult în mintea mea în afară de spălătura pe creier și dorințele instinctului animalic?)
3. Sunt dispus să trăiesc în voia acestui Sine Măreț, acest Tărâm ulterior? (Vreau să fiu mai mult decât o încâlcitură de lăcomie, nevoi și temeri?)

Creează-ți propria incantație, propriul „cod de aliniere", și folosește-o zilnic.

Exemplu: *Știu că nu voi fi fericit dacă îmi voi urma instinctul și voința. Mă dedic canalizării iubirii, slujirii frumuseții.*

Pasul 12: Privește viața într-un mod mai puțin egoist, fii drăguț cu toată lumea și ajută-i pe ceilalți când poți.

1. Ce te motivează acum? Vrei să obții ceva? Prestigiu? Putere? Glorie?
2. Ai făcut ceva pentru altcineva astăzi? În mod special, fără a se „afla"?
3. Ai meditat și te-ai conectat vreodată?
4. Ai cerut vreodată ajutorul altcuiva? Te-ai rugat?

Ia în considerare:

1. Mi-am schimbat radical gândirea, sentimentele și comportamentul?
2. Sunt dispus să-mi folosesc timpul pentru a ajuta persoanele întâlnite?
3. Cum pot să îi ajut pe ceilalți?

4. Am o viață echilibrată prin care îi ajut pe ceilalți, am grijă de mine, de relațiile mele și de locul de muncă?
5. Cum pot să devin mai bun?
6. Pun acest program mai presus de orice?
7. Transmit această viață nouă, această viață vindecată sau vechile mele idei, vechiul meu plan egoist?
8. Cer mereu să pot fi de ajutor altora?

Resurse

Notă asupra problemelor provocate de dependența severă

Pot mărturisi că cei 12 pași funcționează și în cazul problemelor severe de dependență, iar dacă acesta este cazul tău, ar trebui să cauți un grup de sprijin potrivit. Acum există sute de mișcări care includ cei 12 pași cu ținte noi de fetișuri necunoscute: alcool, narcotice, pariuri, mâncare, sex, colecționat.

O căutare online rapidă te va ajuta să găsești resursa potrivită din zona ta. Uite de unde poți începe:

Date de contact AA

Alcoolici Anonimi UK

www.alcoholics-anonymous.org.uk 0800 9177 650

Alcoolici Anonimi Australia

www.aa.org.au 1300 222 222

Alcoolici Anonimi Noua Zeelandă

www.aa.org.nz 0800 229 6757

Alcoolici Anonimi Africa de Sud

www.aasouthafrica.org.za 0861 435 722

Date de contact NA

Narcotici Anonimi UK

www.ukna.org 0300 999 1212

Narcotici Anonimi Australia

www.na.org.au 1300 652 820

Narcotici Anonimi Noua Zeelandă

www.nzna.org 0800 628 632

Narcotici Anonimi Africa de Sud

www.na.org.za 083 900 69 62

Date de contact PA

Pariori Anonimi UK

www.gamblersanonymous.org.uk

Pariori Anonimi Australia

www.gaaustralia.org.au

Pariori Anonimi Noua Zeelandă

www.gamblinghelpline.co.nz

Pariori Anonimi Africa de Sud

www.gasouthafrica.wordpress.com

Date de contact DA

Datornici Anonimi UK

www.debtorsanonymous.org.uk/ 0207 1177 533

Datornici Anonimi Australia & Noua Zeelandă

www.debtorsanonymous.asia

Date de contact CODA

Co-dependenții Anonimi UK

www.coda-uk.org

Co-dependenți Anonimi Australia & Noua Zeelandă

www.ozcoda.webs.com

Co-dependenți Anonimi Africa de Sud

www.codasouthafrica.co.za

Literatură

Există multe resurse, dar acestea sunt cărțile clasice despre cei 12 pași:

Alcoolici Anonimi

- *Alcoholics Anonymous Big Book*
- *Twelve Steps and Twelve Traditions*
- *Daily Reflections: A Book of Reflections by A.A. Members for A.A. Members*

Narcotici Anonimi

- *It Works: How and Why*
- *Just for Today: Daily Meditations for Recovering Addicts*